



**Zeitgeber des circadianen Rhythmus von Jugendlichen  
Quantitative Fragebogenstudie und Unterrichtsevaluation**

**Anhang**

**Annotierter Fragebogen der Schülerbefragung zum Thema Schlaf  
Häufigkeitstabellen der quantitativen Befragung**



## FRAGEBOGEN ZUM THEMA SCHLAF

Seite 2

Demographische Angaben (Kontrollvariablen)  
Wissen über den Schlaf (Kapitel 5.10.)

Seite 3

Konsum von Stimulanzen (Kapitel 5.4.)  
Essverhalten (Kapitel 5.4.)  
Body-Mass-Index (Kapitel 5.4.)  
Pubertätsstatus (Kontrollvariable)

Seite 4

Wohnumfeld (Kapitel 5.7.)  
Zeitperspektiven (Kapitel 5.5.)

Seite 5

Chronotyp (Kapitel 5.1.)  
Schlafmittelpunkt (Kapitel 5.2.)

Seite 6

Problemwahrnehmung (Stress) (Kapitel 5.5.)

Seite 7

Motive des Schlafengehens (Kapitel 5.3.)  
Schlafhygiene und Schlafqualität (Kapitel 5.3.)

Seite 8

Schlafhygiene und Schlafqualität (Kapitel 5.3.)

Seite 9

Wissen über den Schlaf, Teil 2 (Kapitel 5.10.)  
Tagesschläfrigkeit (Kapitel 5.3.)

Seite 10

Freizeitverhalten (Kapitel 5.8.)  
Sozialer Hintergrund (Kapitel 5.7.)

Seite 11

Bildungsabschluss der Eltern (Kapitel 5.7.)  
Medien im Haushalt (Kapitel 5.8.)  
Medienbesitz (Kapitel 5.8.)  
Finanzieller Hintergrund (Kapitel 5.7.)

Seite 12

Religionszugehörigkeit (Kapitel 5.5.)  
Herkunftsland (Kapitel 5.7.)  
Uhrzeiten auf dem Schulweg (Kapitel 5.2.)

Seite 13

Beförderungsmittel auf dem Schulweg (Kapitel 5.2.)  
Lebenszufriedenheit (Kapitel 5.7.)  
Schulnoten (Kapitel 5.11.)

Seiten 14, 15

Persönlichkeitswerte (Kapitel 5.6.)

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

im Fragebogen kannst du ankreuzen, was du machst und wie du über bestimmte Dinge denkst. Bitte gib deine eigenen Erfahrungen und Meinungen an und schreibe nicht ab. Der Fragebogen ist kein Test! Bitte lies dir jede Frage durch und beantworte sie ohne lange zu überlegen. Denke daran, dass wir an deiner ganz persönlichen Meinung interessiert sind. Die Teilnahme ist freiwillig. Deine Antworten bleiben natürlich geheim. Bitte beantworte alle Fragen sorgfältig.

Ich sammle die Daten für meine Doktorarbeit. Ich möchte wissen, ob und wie sehr das Schlafverhalten mit den Eigenschaften des Körpers, mit der Persönlichkeit und mit dem Alltag zusammenhängt.

Das Ausfüllen des Fragebogens ist sehr einfach.

→ Kreuze einfach die jeweils zutreffenden Antwortmöglichkeiten an:

Beispiel: Bist du ein Mädchen oder ein Junge?

Wenn du ein Junge bist: ☐ Mädchen ☒ Junge

Wenn du ein Mädchen bist: ☒ Mädchen ☐ Junge

→ Wenn nach einer Uhrzeit gefragt wird, dann gib diese bitte so genau wie möglich an:

zum Beispiel  :  Uhr

→ Bei einigen Fragen schreibst du die Antwort in Worten auf.

In welchem Ort lebst du? [...**Heidelberg-Bergheim**.....] wenn du in Heidelberg-Bergheim wohnst.

→ Falls du eine Frage nicht beantworten kannst, lass diese aus oder kreuze, wenn möglich, „weiß nicht“ an.

→ Falls du dich nach dem Ankreuzen doch für eine andere Antwort entscheidest, dann male das erste Kreuz aus und setze das zweite Kreuz richtig: ☐ ☒

Damit deine Antworten geheim bleiben, **schreibe bitte auf keinen Fall deinen Namen auf den Fragebogen**. Auch deine Lehrer und Eltern erfahren nicht, was du im Fragebogen angibst.

Und nun viel Spaß!

## Auf welche Schule gehst du?

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- 1 ☐ Förderschule  
 2 ☐ Hauptschule  
 3 ☐ Realschule  
 4 ☐ Gymnasium

## In welche Klasse gehst du?

- 1 ☐ 5. Klasse      3 ☐ 7. Klasse      5 ☐ 9. Klasse  
 2 ☐ 6. Klasse      4 ☐ 8. Klasse      6 ☐ 10. Klasse

## In welchem Jahr bist du geboren?

Jahr deiner Geburt:



- 1 ☐ 2000    4 ☐ 1997    7 ☐ 1994    10 ☐ 1991  
 2 ☐ 1999    5 ☐ 1996    8 ☐ 1993    11 ☐ 1990  
 3 ☐ 1998    6 ☐ 1995    9 ☐ 1992    12 ☐ .....

## In welchem Monat bist du geboren?

Monat deiner Geburt:

- 1 ☐ Januar      7 ☐ Juli  
 2 ☐ Februar    8 ☐ August  
 3 ☐ März        9 ☐ September  
 4 ☐ April        10 ☐ Oktober  
 5 ☐ Mai          11 ☐ November  
 6 ☐ Juni         12 ☐ Dezember

## Bist du ein Mädchen oder ein Junge?

- 1 ☐  Mädchen    0 ☐  Junge

## Um welche Uhrzeit bist du gestern Abend schlafen gegangen?

[ ] : [ ] Uhr

## Um welche Uhrzeit bist du heute Morgen aufgestanden?

[ ] : [ ] Uhr

## Wie spät ist es jetzt?

Es ist jetzt [ ] : [ ] Uhr

## Wie schläfrig fühlst du dich jetzt?

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- 1 ☐ sehr müde  
 2 ☐ ziemlich müde  
 3 ☐ teils/teils  
 4 ☐ ziemlich fit  
 5 ☐ sehr fit

**Demographische Angaben**  
 und aktuelle Tagesschläfrigkeit.  
 Alle Befragte (n = 3.501)

## Sind die Sätze zum Schlaf richtig oder falsch?

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	richtig I	falsch O	weiß nicht
Im Schlaf erholen sich die Muskeln und die inneren Organe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Schlaf wird das Gelernte gespeichert (zum Beispiel Vokabeln).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafmangel beeinträchtigt die Aufmerksamkeit (zum Beispiel im Straßenverkehr).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafmangel schwächt das Immunsystem und kann zu Krankheiten führen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alle Menschen brauchen gleich viel Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Schlaf sind die fünf Sinne (Hören, Sehen, Fühlen, Riechen, Schmecken) ausgeschaltet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich bewegungslos im Bett liege und an nichts denke, dann ist das wie Schlafen, weil ich Energie spare und mein Körper sich erholen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Schlafqualität ist von der Raumtemperatur abhängig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlechte Schüler schlafen genauso lange wie gute Schüler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Gehirn verarbeitet im Schlaf die Erlebnisse eines Tages (zum Beispiel in Träumen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Schlaf fördert das Wachstum. Wer länger schläft, wächst mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das Gehirn fährt sich im Schlaf herunter wie ein Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor der Erfindung des künstlichen Lichts haben die Menschen ganz anders geschlafen als heute (zum Beispiel sind sie viel früher schlafen gegangen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abends früh einschlafen und morgens früh aufstehen ist gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Schlaf vor Mitternacht ist gesünder als der Schlaf nach Mitternacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Umstellung von Sommerzeit auf „Winterzeit“ (um eine Stunde zurück) ist für die längere Schlafenszeit im Winter verantwortlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mehr oder weniger als acht Stunden Schlaf sind ungesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlafmangel beeinträchtigt die Gedächtnisleistung (zum Beispiel bei Klassenarbeiten).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Mensch schläft im Sommer weniger als im Winter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wissen über den Schlaf.**  
 Alle Befragte (n = 3.501),  
 grau hinterlegte Items wurden nicht bei Förderschülern abgefragt (n = 3.201)  
 Quelle:  
 Im Projekt MMSM entwickelte Fragen, abgeleitet aus einer qualitativen Studie von Corina Dörr



## Wie häufig nimmst du die folgenden Nahrungs- oder Genussmittel zu dir?

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

täglich/ fast täglich	mehrmals in der Woche	etwa einmal in der Woche	mehrmals im Monat	einmal im Monat oder seltener	nie
5	4	3	2	1	0



Milchprodukte (Milch, Buttermilch, Quark, Joghurt, Dickmilch, Käse)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Süßigkeiten (Schokolade, Pralinen, Kuchen, Gebäck, Kekse, Bonbons oder Ähnliches)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola, Schwarztee, Grüntee, Red Bull oder Ähnliches)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Alkoholische Getränke (Bier, Wein, Alkopops)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Tabak (zum Beispiel Zigaretten)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Konsum von Stimulanzien.** Alle Befragte (n = 3.501).

Quelle: Verzehrhäufigkeitsliste von {Winkler 1995 #665}, Grafiken: Projekt MMSM

## Treffen die Aussagen zum Thema „Essen“ auf dich zu oder nicht?

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

stimmt genau	stimmt ziemlich	stimmt teilweise	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
5	4	3	2	1

Ich esse absichtlich kleine Portionen, um nicht zuzunehmen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Wenn ich Kummer habe, esse ich oft zu viel.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Ich könnte zu jeder Tageszeit essen, weil ich ständig Appetit habe.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

## Essverhalten.

Wurde nicht in den Förderschulklassen abgefragt (n = 3.201).

Quelle: Three-Factor Eating Questionnaire (Lauzon et al., 2004)

## Body-Mass-Index.

Die nächsten Fragen beziehen sich auf Veränderungen, die in deinem Körper vorgehen.

Diese Veränderungen finden bei jedem Jugendlichen in einem unterschiedlichen Alter statt.

Bitte gib dein Gewicht an.

Gewicht (in Kilogramm): [ ] kg

Bitte gib deine Größe an.

Körpergröße (in Zentimeter): [ ] cm

**Pubertätsstatus.** Wurde nicht in den Förderschulklassen abgefragt (n = 3.201).

Quelle: Pubertal Development Rating Scale (Carskadon & Acebo, 1993)

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

...hat noch nicht begonnen	...hat kaum begonnen	...hat auf jeden Fall schon begonnen	...scheint abge- schlossen
1	2	3	4

weiß  
nicht

Bist du der Meinung, dein Größenwachstum...

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Vielleicht hast du bemerkt, dass an bestimmten Stellen deines Körpers nun auf einmal Haare wachsen (zum Beispiel die Haare unter deinen Armen). Wie wächst diese Körperbehaarung?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Hast du Hautveränderungen, wie zum Beispiel Pickel, festgestellt?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Mädchen

Hast du das Gefühl, dass deine Brüste schon begonnen haben zu wachsen?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Hast du schon deine erste Periode (Menstruation, Tage, monatliche Blutung) bekommen?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Jungen

Wurde deine Stimme tiefer?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Hast du Bartwuchs festgestellt?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

## In welchem Stadtteil oder in welchem Ort lebst du?

Bitte schreibe deinen Wohnort auf (zum Beispiel Heidelberg-Bergheim). .....

## In welchem Haus lebst du? Bitte kreuze nur eine Antwort an.



☐ 1 [ ] Einfamilienhaus



☐ 2 [ ] Zwei- oder Dreifamilienhaus (auch Reihenhäuser)



☐ 3 [ ] Großes Mehrfamilienhaus



☐ 4 [ ] Hochhaus (ab 7 Etagen)

***Wohnumfeld.** Im Projekt MMSM entwickelte Fragen.  
Die Bilder stammen aus dem PC-Spiel Sim City 4.*

## Wenn ich über mein Leben nachdenke, dann denke ich meistens darüber nach, ...

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- ☐ ... wie mein Leben bisher war.  
☐ ... wie mein Leben jetzt ist.  
☐ ... wie mein Leben sein wird.

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

stimmt genau	stimmt ziemlich	stimmt teilweise	stimmt eher nicht	stimmt gar nicht
5	4	3	2	1

Ich wünschte, ich könnte in meine Kindheit zurückkehren und etwas anders machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke oft an etwas zurück, was schon lange her ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich denke oft an Dinge, die nicht zu verwirklichen sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde einmal sehr erfolgreich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich arbeite fleißig für mein zukünftiges Ziel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich möchte so schnell wie möglich erwachsen sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe genug Zeit, um die Dinge, die ich gerne tue, zu erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für viele Dinge, die ich gerne tun würde, habe ich keine Zeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***Zeitperspektiven.** Wurde nicht in den Förderschulklassen abgefragt (n = 3.201).  
Quelle: Projekt MMSM und Sugiyama (1994) sowie La Roche und Frankel (1986)*

## Bitte beantworte die Fragen zum Thema Schlafen ohne lange nachzudenken.

Bitte kreuze jeweils nur eine Antwort an.

Stell dir vor, die Schule fällt aus. Du darfst aufstehen, wann du möchtest. Wann stehst du morgens auf?

- 5 ☐ vor 6:30 Uhr
- 4 ☐ zwischen 6:30 Uhr und 7:45 Uhr
- 3 ☐ zwischen 7:45 Uhr und 9:45 Uhr
- 2 ☐ zwischen 9:45 Uhr und 11 Uhr
- 1 ☐ nach 11 Uhr

Du darfst ins Bett gehen wann du möchtest. Wann gehst du abends ins Bett?

- 5 ☐ vor 21 Uhr
- 4 ☐ zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 ☐ zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 ☐ nach 1:45 Uhr

Wie leicht fällt es dir morgens aufzustehen?

- 1 ☐ überhaupt nicht leicht
- 2 ☐ nicht so leicht
- 3 ☐ ziemlich leicht
- 4 ☐ sehr leicht

Wie wach fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- 1 ☐ überhaupt nicht wach
- 2 ☐ etwas wach
- 3 ☐ ziemlich wach
- 4 ☐ sehr wach

Wie müde fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- 1 ☐ sehr müde
- 2 ☐ ziemlich müde
- 3 ☐ ziemlich fit
- 4 ☐ sehr fit

Der Sportunterricht beginnt um 7 Uhr. Wie wäre das für dich?

- 4 ☐ Ich wäre gut in Form.
- 3 ☐ Ich wäre ziemlich in Form.
- 2 ☐ Es wäre ziemlich schwierig für mich.
- 1 ☐ Es wäre sehr schwierig für mich.

Wann wirst du abends müde und möchtest deshalb schlafen gehen?

- 5 ☐ vor 21 Uhr
- 4 ☐ zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 ☐ zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 ☐ nach 1:45 Uhr

### **Chronotyp und Schlafmittelpunkt.**

Alle Befragte ( $n = 3.501$ ), grau hinterlegte Items wurden nicht in den Förderschulklassen abgefragt ( $n = 3.201$ ).

Quelle: Smith et al., 1989, Randler, 2012

Einige der Fragen wurden an den Kontext der Schüler angepasst, vgl. Kapitel 4.1.

Für eine Klassenarbeit, die sehr anstrengend ist, möchtest du in Bestform sein. Du kannst dir deinen Tag völlig frei einteilen. Wann würdest du diese schreiben?

- 4 ☐ von 8 bis 10 Uhr
- 3 ☐ von 11 bis 13 Uhr
- 2 ☐ von 15 bis 17 Uhr
- 1 ☐ von 19 bis 21 Uhr

Manche Menschen sind Morgentypen, andere dagegen Abendtypen. Zu welchem Typ würdest du dich zählen?

- 4 ☐ eindeutig „Morgentyp“
- 3 ☐ eher „Morgentyp“ als „Abendtyp“
- 2 ☐ eher „Abendtyp“ als „Morgentyp“
- 1 ☐ eindeutig „Abendtyp“

Wann würdest du am liebsten morgens aufstehen, um zur Schule zu gehen?

- 4 ☐ vor 6:30 Uhr
- 3 ☐ zwischen 6:30 Uhr und 7:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 7:30 Uhr und 8:30 Uhr
- 1 ☐ nach 8:30 Uhr

Stell dir vor, du müsstest jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für dich?

- 1 ☐ sehr schwierig und unangenehm
- 2 ☐ ziemlich schwierig und unangenehm
- 3 ☐ etwas unangenehm, aber kein größeres Problem
- 4 ☐ einfach und nicht unangenehm

Wie lange dauert es bei dir morgens nach dem Aufstehen, bis du richtig wach bist und klar denken kannst?

- 4 ☐ 0 bis 10 Minuten
- 3 ☐ 11 bis 20 Minuten
- 2 ☐ 21 bis 40 Minuten
- 1 ☐ mehr als 40 Minuten

Bist du eher morgens oder abends aktiv?

- 4 ☐ ausgesprochen morgens aktiv (morgens wach, abends müde)
- 3 ☐ eher morgens aktiv
- 2 ☐ eher abends aktiv
- 1 ☐ ausgesprochen abends aktiv (morgens müde, abends wach)

Zu welcher Uhrzeit stehst du an Schultagen auf?

[ ] : [ ] Uhr

Zu welcher Uhrzeit stehst du am Wochenende auf?

[ ] : [ ] Uhr

Wann gehst du vor Schultagen ins Bett?

[ ] : [ ] Uhr

Wann gehst du am Wochenende ins Bett?

[ ] : [ ] Uhr

**Problemwahrnehmung (Stress).** Diese Fragen wurden in den Klassenstufen 8 bis 10 gestellt, jedoch nicht in den Förderschulklassen (n = 1.6014)

**Folgende Probleme können bei Jugendlichen deines Alters auftreten. Sicher sind solche darunter, die auf Dich persönlich eher zutreffen und solche, die auf Dich kaum oder gar nicht zutreffen.**

Quelle: Problemfragebogen von Seiffge-Krenke (unveröffentlicht)

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	stimmt genau 5	stimmt ziemlich 4	stimmt teilweise 3	stimmt eher nicht 2	stimmt gar nicht 1
Der Zwang, in der Schule möglichst gute Noten zu erreichen, macht mir Angst.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Es stört mich sehr, dass es in den Klassen keine Kameradschaft gibt, sondern nur Konkurrenzdenken.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Der unpersönliche Umgang mit Mitschülern und Lehrern bedrückt mich.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich kann mit den vorgeschriebenen Lerninhalten in der Schule nichts anfangen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich wünschte, die Lehrer würden mehr Interesse für meine Probleme zeigen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich habe Angst, dass Meinungsverschiedenheiten mit Lehrern zu schlechten Noten führen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Der Unterrichtsstoff ist schwierig und ich komme nicht mit.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Meine Eltern zeigen wenig Verständnis für meine Schwierigkeiten in der Schule.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Meine Eltern wollen lediglich gute Noten sehen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Es gibt Streit mit meinen Eltern, weil ich über verschiedene Dinge anderer Meinung bin.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich wünschte, meine Eltern ließen mich meine eigenen Entscheidungen treffen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich kann mit meinen Eltern nicht reden.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Meine Eltern sind nicht mit meinen Freunden einverstanden.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich wünschte, meine Eltern hätten mehr Zeit für mich.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Es ist für mich schwierig, meinen eigenen Interessen nachzugehen, weil ich meine Eltern nicht enttäuschen will.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich wünschte, ich wäre nicht so abhängig von zu Hause.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich fühle mich einsam.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Auch Kleinigkeiten bringen mich schnell in Wut.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich bin unzufrieden mit meinem Äußeren.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich bin oft traurig und niedergeschlagen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Es fällt mir schwer, anderen meine Gefühle mitzuteilen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich leide darunter, dass ich anders bin als meine Freunde.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich bin unzufrieden mit meinem Verhalten, meinen Eigenschaften und Fähigkeiten.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
In Gegenwart anderer traue ich mich nicht, etwas zu sagen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Ich habe Schuldgefühle wegen Dingen, die ich getan habe.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Es belastet mich, dass ich nicht weiß, was ich selbst wirklich will.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Es fällt mir schwer, zu eigenen Entscheidungen zu stehen.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
Alles Neue macht mir Angst.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]

### Warum gehst du abends ins Bett?

Bitte mache in jeder Zeile zwei Kreuze, eins bei „vor Schultagen“ und eins bei „am Wochenende“.

	vor Schultagen			am Wochenende		
	stimmt 3	stimmt teilweise 2	stimmt nicht 1	stimmt 3	stimmt teilweise 2	stimmt nicht 1
Weil mich meine Eltern ins Bett schicken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weil ich müde und schläfrig bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Damit ich am nächsten Morgen fit und ausgeschlafen bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Drei Motive des Schlafengehens vor Schultagen und am Wochenende. Projekt MMSM

#### Nun kommen einige Fragen zu Schlafen und Aufwachen.

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	immer 5	häufig 4	manch- mal 3	selten 2	nie 1	
Wenn Schlafenszeit ist, will ich aufbleiben und etwas anderes tun (zum Beispiel fernsehen, Videospiele spielen, telefonieren).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich habe Probleme, ohne Hilfe rechtzeitig schlafen zu gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn Schlafenszeit ist, gehe ich ins Bett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich genieße die Schlafenszeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich versuche, die Schlafenszeit hinauszuzögern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn Schlafenszeit ist (Licht aus), kann ich nicht zur Ruhe kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn Schlafenszeit ist (Licht aus), bin ich müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn Schlafenszeit ist (Licht aus), lege ich mich hin, stehe dann aber wieder auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich habe Probleme, einzuschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich einschlafen möchte, stört mich helles Licht (zum Beispiel vorm Fenster).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich einschlafen möchte, stören mich Geräusche (im Haus oder auf der Straße).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich brauche Hilfe beim Einschlafen (zum Beispiel: Ich muss Musik hören, fernsehen, Medikamente nehmen, jemanden bei mir haben).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	weiß nicht
Ich schlafe schnell ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nachts wälze ich mich in meinem Bett hin und her.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachts bin ich sehr unruhig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachts jammere, stöhne oder rede ich im Schlaf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachts zucken oder strampeln meine Beine ruckartig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachts wache ich mehrmals auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nachts schlafe ich tief und fest.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich nachts aufwache, habe ich Probleme wieder einzuschlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich nachts aufwache, habe ich Probleme, eine bequeme Schlafposition zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich nachts aufwache, wecke ich jemanden aus meiner Familie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich nachts aufwache, brauche ich Hilfe um wieder einschlafen zu können (zum Beispiel: Ich muss fernsehen, lesen oder bei jemandem schlafen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich nachts aufwache, fürchte ich mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich nachts aufwache, drehe ich mich um und schlafe gleich weiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Morgens wache ich auf und fühle mich fit für den Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Morgens wache ich auf und bin immer noch müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

**Schlafhygiene und Schlafqualität.** Alle Befragte ( $n = 3.501$ ), grau hinterlegte Items wurden nicht in den Förderschulklassen abgefragt ( $n = 3.201$ ). Quelle: Adolescent Sleep Wake Scale (LeBourgeois et al. 2005), deutsche Übersetzung: Projekt MMSM

**Bitte beantworte die Fragen zu deinem Schlafverhalten  
ohne lange nachzudenken.**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	immer	häufig	manch- mal	selten	nie
	5	4	3	2	1
Nach 18 Uhr trinke ich koffeinhaltige Getränke (zum Beispiel Cola, Eistee, Kaffee).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der Stunde vor dem Schlafengehen bin ich körperlich sehr aktiv (zum Beispiel: draußen spielen, laufen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der Stunde vor dem Schlafengehen trinke ich mehr als einen halben Liter Wasser (oder mehr als einen halben Liter eines anderen Getränks ohne Alkohol).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe mit Bauchschmerzen schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe hungrig schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der Stunde vor dem Schlafengehen mache ich Dinge, die mich wach halten (zum Beispiel Videospiele spielen, fernsehen, telefonieren, im Internet surfen, Musik hören).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe zu Bett und mache Dinge, die mich wach halten (zum Beispiel fernsehen, lesen, im Internet surfen, Musik hören).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe ins Bett und denke über Dinge nach, die ich noch erledigen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe ins Bett und denke über die Ereignisse des Tages immer wieder nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich benutze mein Bett tagsüber für andere Dinge als Schlafen (zum Beispiel telefonieren, fernsehen, Videospiele spielen, Hausaufgaben machen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nachts schaue ich auf die Uhr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In der Stunde vor dem Schlafengehen passieren Dinge, die mich aufwühlen (ich bin traurig, wütend, aufgeregt).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe wütend ins Bett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe ins Bett und mache mir Sorgen über Probleme zu Hause oder in der Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe bei lauter Musik ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe beim Fernsehen ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe in einem hellen Zimmer ein (zum Beispiel mit eingeschaltetem Licht).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe in einem zu kalten oder zu warmen Zimmer ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagsüber mache ich einen Mittagsschlaf, der über eine Stunde dauert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach 18 Uhr rauche ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach 18 Uhr trinke ich Bier (oder andere alkoholische Getränke).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin vor dem Einschlafen geregelte Abläufe gewohnt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein Schlafzimmer für mich allein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei mir im Zimmer schläft auch mein Haustier.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn ja: Welches Haustier? .....

**Schlafhygiene und Schlafqualität.** Alle Befragte ( $n = 3.501$ ), grau hinterlegte Items wurden nicht in den Förderschulklassen abgefragt ( $n = 3.201$ ). Quelle: Adolescent Sleep Hygiene Scale (LeBourgeois et al. 2005), deutsche Übersetzung: Projekt MMSM

**Sind folgende Dinge im Allgemeinen eher gut oder eher schlecht für den Schlaf?**

*Förderschulklassen abgefragt*

*(n = 3.201)*

*Quelle:*

*Sleep*

*Beliefs*

*Scale*

*(Adan et al.*

*2006),*

*deutsche*

*Übersetzung:*

*Projekt*

*MMSM*

Bitte beantworte die Frage auch dann, wenn du dir nicht absolut sicher bist.  
Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	sehr gut 2	eher gut 1	teils/ teils 0	eher schlecht -1	sehr schlecht -2	weiß nicht
Abends Alkohol trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach dem Abendessen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke trinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Schlafengehen anstrengenden Sport treiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tagsüber ein langes Nickerchen oder Mittagsschlaf (länger als 20 Minuten) machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufwachen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Einschlafen über seine Pläne für morgen nachdenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel Schlaftabletten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Einschlafen rauchen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sich vor dem Einschlafen ablenken und entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwei Stunden später als gewöhnlich schlafen gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit leerem Magen schlafen gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Bett essen, telefonieren, lernen, lesen oder Musik hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Versuchen einzuschlafen, ohne müde zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bis spät in die Nacht angestrengt lernen oder arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufstehen, wenn man nur schwer einschlafen kann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zwei Stunden früher als gewöhnlich schlafen gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mit vollem Magen schlafen gehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sich Sorgen machen, nicht genügend Schlaf zu bekommen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In einem ruhigen und dunklen Zimmer schlafen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lange schlafen, um entgangenen Schlaf nachzuholen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Tagesschläfrigkeit.** Alle Befragte (n = 3.501), grau hinterlegte Items wurden nicht in den Förderschulklassen abgefragt (n = 3.201). Quelle: Pediatric Daytime Sleepiness Scale (Drake et al. 2003) und Projekt MMSM

**Die nächsten Fragen beziehen sich auf einen gewöhnlichen Schultag.**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	immer 5	häufig 4	manch- mal 3	selten 2	nie 1
Bist du morgens vor dem Wecker wach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passiert es dir, dass du morgens noch einmal einschläfst, nachdem du geweckt wurdest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du Probleme, morgens aufzustehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muss dich morgens jemand wecken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich morgens ausgeschlafen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frühstückst du zu Hause, bevor du zur Schule gehst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schläfst du morgens auf dem Schulweg ein (zum Beispiel im Bus, in der Bahn, im Auto)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wirst du während des Unterrichts müde oder schläfst ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schläfst du auf der Heimfahrt von der Schule ein (zum Beispiel im Bus, in der Bahn, im Auto)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wirst du müde, während du nachmittags deine Hausaufgaben erledigst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich tagsüber hellwach?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bist du tagsüber müde und genervt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Wie viel Zeit verbringst du nach einem gewöhnlichen Schultag insgesamt...

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

gar keine Zeit	weniger als eine ½ Stunde	eine ½ bis zu 1 Stunde	mehr als 1, bis zu 2 Stunden	mehr als 2, bis zu 3 Stunden	mehr als 3 Stunden
0	1	2	3	4	5



...mit Lesen?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



...am Computer/an der Spielkonsole, im Internet oder mit Video-/PC-Spielen?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

...mit Hausaufgaben?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

...draußen (unter freiem Himmel)?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



...mit Fernsehen (auch Videos)?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

...mit Nebenjobs?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

...mit Freund(inn)en?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

...in Vereinen (Sport, Musik, Schach, Reiten und Ähnliches)?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

...mit Sport (Verein oder privat)?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Freizeitverhalten.** Alle Befragte ( $n = 3.501$ ), Quelle: Projekt MMSM (Items und Grafiken)

## Du und deine Familie:

Wie viele Personen leben mit dir zu Hause?

Bitte zähle dich selbst mit! [ ]

Wie viele davon sind unter 18 Jahren?

Bitte zähle dich selbst mit! [ ]

Wer wohnt mit dir zusammen?

Du kannst mehrere Antworten ankreuzen.

- [ ] Mutter
- [ ] andere weibliche Erziehungsberechtigte (zum Beispiel Stiefmutter, Pflegemutter)
- [ ] Vater
- [ ] anderer männlicher Erziehungsberechtigter (zum Beispiel Stiefvater, Pflegevater)
- [ ] älterer Bruder (oder Stiefbruder)
- [ ] jüngerer/gleichaltriger Bruder (oder Stiefbruder)
- [ ] ältere Schwester (oder Stiefschwester)
- [ ] jüngere/gleichaltrige Schwester (oder Stiefschwester)
- [ ] Großmutter und/oder Großvater
- [ ] andere Personen

Was macht deine Mutter?

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- 1 [ ] Sie arbeitet ganztags (etwa 40 Stunden die Woche).
- 2 [ ] Sie arbeitet halbtags (etwa 20 Stunden die Woche).
- 3 [ ] Sie ist arbeitslos.
- 4 [ ] etwas Anderes (zum Beispiel Hausfrau, Rentnerin)

Was macht dein Vater?

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- 1 [ ] Er arbeitet ganztags (etwa 40 Stunden die Woche).
- 2 [ ] Er arbeitet halbtags (etwa 20 Stunden die Woche).
- 3 [ ] Er ist arbeitslos.
- 4 [ ] etwas Anderes (zum Beispiel Hausmann, Rentner)

Welche Sprache sprichst du zu Hause?

Du kannst mehrere Antworten ankreuzen oder aufschreiben.

- [ ] Deutsch
- [ ] Andere Sprache(n), und zwar:

[.....]

Wie oft kommt es vor, dass deine Mutter oder dein Vater (oder andere Erziehungsberechtigte) gemeinsam mit dir am Tisch sitzen und zu Mittag oder zu Abend essen? Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- 1 [ ] täglich
- 2 [ ] mehrmals in der Woche
- 3 [ ] mehrmals im Monat
- 4 [ ] etwa einmal im Monat
- 5 [ ] ein paar Mal im Jahr
- 6 [ ] nie oder fast nie

Im Vergleich mit meinen Freunden darf ich abends...

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

- 1 [ ] ... nicht so lange wach bleiben wie meine Freunde.
- 2 [ ] ... genauso lange wach bleiben wie meine Freunde.
- 3 [ ] ... länger wach bleiben als meine Freunde.
- [ ] weiß nicht

Wie viele Bücher gibt es ungefähr bei dir zu Hause?

- 1 [ ] keine oder sehr wenige (0-10 Bücher)
- 2 [ ] etwa ein Bücherbrett (11-25 Bücher)
- 3 [ ] etwa ein Regal (26-100 Bücher)
- 4 [ ] etwa zwei Regale (101-200 Bücher)
- 5 [ ] drei oder mehr Regale (mehr als 200 Bücher)

**Sozialer Hintergrund.** Alle Befragte ( $n = 3.501$ ),  
Quelle: PISA-Studie (Frey et al. 2009a) und Projekt MMSM










**Bildungsabschluss der Eltern.** Diese Fragen wurden in den Klassenstufen 8 bis 10 gestellt, jedoch nicht in den Förderschulklassen (n = 1.601)

	Deine Mutter Bitte kreuze <u>nur eine</u> Antwort an.	Dein Vater Bitte kreuze <u>nur eine</u> Antwort an.
1 ohne Abschluss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Hauptschulabschluss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Realschulabschluss	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Fachhochschulreife	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Abitur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Hochschulabschluss (Universität, Fachhochschule)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Promotion (Doktorprüfung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 anderer Abschluss, und zwar:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
weiß nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Wie viele der Dinge habt ihr zu Hause?**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.






	3 oder mehr 3	2 2	1 1	Keine 0
 Handys	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Fernseher	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Musikinstrumente (zum Beispiel Klavier, Geige)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Autos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Internetanschluss			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Zeitungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welche Zeitung(en)?: .....

**Medien im Haushalt.**  
Alle Befragte (n = 3.501)  
Grafiken: Projekt MMSM

**Gehören diese Geräte dir?**

**Medienbesitz.** Alle Befragte (n = 3.501). Grafiken: Projekt MMSM

 Handy <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	 Spielekonsole (zum Beispiel Playstation) <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	 Computer <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	 DVD-Player Blu-Ray-Disk-Player <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	 Fernseher <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
--	--	---	---	--

**Im Vergleich zu anderen Familien haben wir zuhause...**

Bitte kreuze nur eine Antwort an.

1 ☐ ...mehr Geld als andere  
 2 ☐ ...durchschnittlich viel Geld  
 3 ☐ ...weniger Geld als andere

**Finanzieller Hintergrund.** Alle Befragte (n = 3.501)

**Religionszugehörigkeit.** Diese Frage wurde in den Klassenstufen 8 bis 10 gestellt, jedoch nicht in den Förderschulklassen (n = 1.601)

**Welcher Religion oder Konfession...**

	...fühlst <b>du</b> dich zugehörig? Bitte kreuze <u>nur eine</u> Antwort an.	... gehört deine <b>Mutter</b> an? Bitte kreuze <u>nur eine</u> Antwort an.	... gehört dein <b>Vater</b> an? Bitte kreuze <u>nur eine</u> Antwort an.
1 römisch-katholisch	[ ]	[ ]	[ ]
2 evangelisch/protestantisch	[ ]	[ ]	[ ]
3 griechisch- oder russisch-orthodox	[ ]	[ ]	[ ]
4 andere christliche Konfession	[ ]	[ ]	[ ]
5 jüdisch	[ ]	[ ]	[ ]
6 moslemisch/Islam	[ ]	[ ]	[ ]
7 östliche Religionsgemeinschaft (Buddhismus, Hinduismus, Sikh, Shinto, Tao)	[ ]	[ ]	[ ]
8 andere, nicht-christliche Religionsgemeinschaft	[ ]	[ ]	[ ]
9 keiner	[ ]	[ ]	[ ]
weiß nicht	[ ]	[ ]	[ ]

**In welchem Land bist du geboren? In welchem Land sind deine Eltern geboren?**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

	in Deutschland	in einem anderen Land, und zwar:
Du	[ ]	[ ] .....
Deine Mutter	[ ]	[ ] .....
Dein Vater	[ ]	[ ] .....

**Herkunftsland.**  
Alle Befragte (n = 3.501)

Ich lebe schon immer in Deutschland.

- ☐ [ ] ja  
☐ [ ] nein

Falls „nein“: In Deutschland lebe ich seit ich [ ] Jahre alt bin.

**Dein morgendlicher Schulweg:**

Um welche Uhrzeit gehst du morgens aus der Haustür, um in die Schule zu gehen?

[ ]:[ ] Uhr

Um welche Uhrzeit erreichst du deine Schule?

[ ]:[ ] Uhr

Um welche Uhrzeit beginnt deine erste Schulstunde?

[ ]:[ ] Uhr

**Uhrzeiten auf dem Schulweg.**  
Alle Befragte (n = 3.501)

**Wie kommst du morgens zur Schule?**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

täglich/ fast täglich	mehrmals in der Woche	etwa einmal in der Woche	mehrmals im Monat	einmal im Monat, seltener	nie
5	4	3	2	1	0



Ich fahre mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bus, Zug, S-Bahn, Straßenbahn) oder Schulbus zur Schule.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Ich fahre mit Fahrrad, Skateboard oder Inline-Skates zur Schule.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Ich gehe zu Fuß zur Schule.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Ich werde mit dem Auto, Taxi, Motorrad, Mofa, Roller oder ähnlichem zur Schule gebracht.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



Ich fahre selbst mit dem Motorrad, Mofa, Roller oder ähnlichem zur Schule.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Lebenszufriedenheit,** wurde nicht in den Förderschulklassen abgefragt (n = 3.201).

**Deine allgemeine Zufriedenheit:**

Quelle: EUROHIS-Quality of Life (Brähler et al. 2007)

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

sehr gut	eher gut	teils/teils	eher schlecht	sehr schlecht
5	4	3	2	1

Wie würdest du deine Lebensqualität beschreiben?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

völlig zufrieden	eher zufrieden	teils/teils	eher unzufrieden	überhaupt nicht zufrieden
------------------	----------------	-------------	------------------	---------------------------

Wie zufrieden bist du mit deinem Gesundheitszustand?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung im Alltag (Schule und Freizeit)?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Wie zufrieden bist du mit deinen persönlichen Beziehungen (Eltern, Freunde)?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Wie zufrieden bist du mit eurer Wohnung/eurem Haus?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

ja	eher ja	teils/teils	eher nein	nein
----	---------	-------------	-----------	------

Hast du genug Energie für das tägliche Leben?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Habt ihr genügend Geld zum Leben?

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Welche Noten hattest du im letzten Zeugnis in ...?**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
--------	--------	--------	--------	--------	--------

(Erste) Fremdsprache (zum Beispiel Englisch)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Mathematik

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Deutsch

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Biologie (oder NWA/MNT)

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

NWA = Naturwissenschaftliches Arbeiten

MNT = Materie, Natur, Technik

**Schulnoten**

wurden nicht in den Förderschulklassen abgefragt (n = 3.201)

**Bitte gib an, wie ähnlich oder unähnlich dir die jeweils beschriebene Person ist.**



**Mädchen**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

ist mir sehr ähnlich	ist mir ähnlich	ist mir etwas ähnlich	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	ist mir nicht ähnlich	ist mir überhaupt nicht ähnlich
5	4	3	2	1	0

Es ist ihr wichtig, neue Ideen zu entwickeln und kreativ zu sein. Sie macht Sachen gerne auf ihre eigene originelle Art und Weise.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, reich zu sein. Sie möchte viel Geld haben und teure Sachen besitzen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Sie hält es für wichtig, dass alle Menschen auf der Welt gleich behandelt werden sollten. Sie glaubt, dass jeder Mensch im Leben gleiche Chancen haben sollte.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, ihre Fähigkeiten zu zeigen. Sie möchte, dass die Leute bewundern, was sie tut.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, in einem sicheren Umfeld zu leben. Sie vermeidet alles, was ihre Sicherheit gefährden könnte.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Sie mag Überraschungen und hält immer Ausschau nach neuen Aktivitäten. Sie denkt, dass im Leben Abwechslung wichtig ist.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Sie glaubt, dass die Menschen tun sollten, was man ihnen sagt. Sie denkt, dass Menschen sich immer an Regeln halten sollten, selbst dann wenn es niemand sieht.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, Menschen zuzuhören, die anders sind als sie. Auch wenn sie anderer Meinung ist als andere, will sie die anderen trotzdem verstehen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, zurückhaltend und bescheiden zu sein. Sie versucht, die Aufmerksamkeit nicht auf sich zu lenken.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, Spaß zu haben. Sie gönnt sich selbst gerne etwas.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, den Menschen um sich herum zu helfen. Sie will für deren Wohl sorgen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, selbst zu entscheiden, was sie tut. Sie ist gerne frei und unabhängig von anderen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, sehr erfolgreich zu sein. Sie hofft, dass die Leute ihre Leistungen anerkennen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, dass der Staat ihre persönliche Sicherheit vor allen Bedrohungen gewährleistet. Sie will einen starken Staat, der seine Bürger verteidigt.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Sie sucht das Abenteuer und geht gerne Risiken ein. Sie will ein aufregendes Leben haben.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, sich jederzeit korrekt zu verhalten. Sie vermeidet es, Dinge zu tun, die andere Leute für falsch halten könnten.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, dass andere sie respektieren. Sie will, dass die Leute tun, was sie sagt.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihr wichtig, ihren Freunden gegenüber loyal zu sein. Sie will sich für Menschen einsetzen, die ihr nahe stehen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Sie ist fest davon überzeugt, dass die Menschen sich um die Natur kümmern sollten. Umweltschutz ist ihr wichtig.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Tradition ist ihr wichtig. Sie versucht, sich an die Sitten und Gebräuche zu halten, die ihr von ihrer Religion oder ihrer Familie überliefert wurden.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Sie lässt keine Gelegenheit aus, Spaß zu haben. Es ist ihr wichtig, Dinge zu tun, die ihr Vergnügen bereiten.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

**Persönlichkeitswerte mit Versionen für Mädchen und Jungen.** Diese Fragen wurden in den Klassenstufen 8 bis 10 gestellt, jedoch nicht in den Förderschulklassen ( $n = 1.601$ ) Quelle: PVQ (Schwartz 2003)

**Bitte gib an, wie ähnlich oder unähnlich dir die jeweils beschriebene Person ist.**



**Jungen**

Bitte mache in jeder Zeile ein Kreuz.

ist mir sehr ähnlich	ist mir ähnlich	ist mir etwas ähnlich	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	ist mir nicht ähnlich	ist mir überhaupt nicht ähnlich
5	4	3	2	1	0

Es ist ihm wichtig, neue Ideen zu entwickeln und kreativ zu sein. Er macht Sachen gerne auf seine eigene originelle Art und Weise.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, reich zu sein. Er möchte viel Geld haben und teure Sachen besitzen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Er hält es für wichtig, dass alle Menschen auf der Welt gleich behandelt werden sollten. Er glaubt, dass jeder Mensch im Leben gleiche Chancen haben sollte.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, seine Fähigkeiten zu zeigen. Er möchte, dass die Leute bewundern, was er tut.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, in einem sicheren Umfeld zu leben. Er vermeidet alles, was seine Sicherheit gefährden könnte.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Er mag Überraschungen und hält immer Ausschau nach neuen Aktivitäten. Er denkt, dass im Leben Abwechslung wichtig ist.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Er glaubt, dass die Menschen tun sollten, was man ihnen sagt. Er denkt, dass Menschen sich immer an Regeln halten sollten, selbst dann wenn es niemand sieht.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, Menschen zuzuhören, die anders sind als er. Auch wenn er anderer Meinung ist als andere, will er die anderen trotzdem verstehen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, zurückhaltend und bescheiden zu sein. Er versucht, die Aufmerksamkeit nicht auf sich zu lenken.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, Spaß zu haben. Er gönnt sich selbst gerne etwas.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, den Menschen um sich herum zu helfen. Er will für deren Wohl sorgen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, selbst zu entscheiden, was er tut. Er ist gerne frei und unabhängig von anderen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, sehr erfolgreich zu sein. Er hofft, dass die Leute seine Leistungen anerkennen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, dass der Staat seine persönliche Sicherheit vor allen Bedrohungen gewährleistet. Er will einen starken Staat, der seine Bürger verteidigt.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Er sucht das Abenteuer und geht gerne Risiken ein. Er will ein aufregendes Leben haben.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, sich jederzeit korrekt zu verhalten. Er vermeidet es, Dinge zu tun, die andere Leute für falsch halten könnten.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, dass andere ihn respektieren. Er will, dass die Leute tun, was er sagt.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Es ist ihm wichtig, seinen Freunden gegenüber loyal zu sein. Er will sich für Menschen einsetzen, die ihm nahe stehen.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Er ist fest davon überzeugt, dass die Menschen sich um die Natur kümmern sollten. Umweltschutz ist ihm wichtig.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Tradition ist ihm wichtig. Er versucht, sich an die Sitten und Gebräuche zu halten, die ihm von seiner Religion oder seiner Familie überliefert wurden.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

Er lässt keine Gelegenheit aus, Spaß zu haben. Es ist ihm wichtig, Dinge zu tun, die ihm Vergnügen bereiten.

[ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

## Univariate Häufigkeitsauszählungen

Grundlage: alle Befragte mit gültigen Angaben. Fehlende bis zur Gesamtteilnehmerzahl von 3.501 bzw. 3.201 (nur HRG - Haupt-,Realschule, Gymnasium) bzw. 1.601 (nur HRG, ab 8. Klasse) sind "ungültig", "weiß nicht" und "keine Angabe".

Auf welche Schule gehst du?	n	%
Förderschule	300	8,6
Hauptschule	962	27,5
Realschule	1.294	37,0
Gymnasium	945	27,0
Gesamt	3.501	100,0


In welche Klasse gehst du?	n	%
5. Klasse	586	16,7
6. Klasse	585	16,7
7. Klasse	613	17,5
8. Klasse	663	18,9
9. Klasse	589	16,8
10. Klasse	428	12,2
11. Klasse	37	1,1
Gesamt	3.501	100,0

In welchem Jahr bist du geboren?	n	%
1990	1	0,0
1991	8	0,2
1992	63	1,8
1993	311	8,9
1994	547	15,7
1995	610	17,5
1996	588	16,9
1997	561	16,1
1998	529	15,2
1999	265	7,6
2000	3	0,1
Gesamt	3.486	100,0

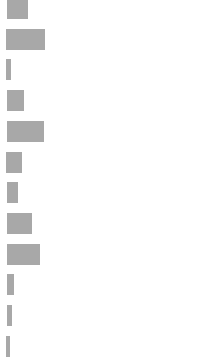
Bist du ein Mädchen oder ein Junge?	n	%
Junge	1.813	51,9
Mädchen	1.681	48,1
Gesamt	3.494	100,0

Aktuelle Bettgezeit	n	%
vor 20:30	227	6,5
20:30-20:59	233	6,7
21:00-21:29	542	15,6
21:30-21:59	480	13,8
22:00-22:29	592	17,1
22:30-22:59	419	12,1
23:00-23:29	404	11,7
23:30-23:59	260	7,5
0:00-0:29	106	3,1
0:30-0:59	74	2,1
1:00-1:29	43	1,2
1:30-1:59	30	0,9
2:00 und später	57	1,6
Gesamt	3.467	100,0

**Aktuelle Aufstehzeit**

vor 5:30		77	2,2
5:30-5:59		245	7,1
6:00-6:29		905	26,2
6:30-6:59		1.158	33,5
7:00-7:29		801	23,2
7:30-7:59		168	4,9
8:00 und später		101	2,9
Gesamt		3.455	100,0

**Uhrzeit zu Beginn der Befragung**

7:30-7:59		338	9,7
8:00-8:29		624	17,8
8:30-8:59		70	2,0
9:00-9:29		272	7,8
9:30-9:59		601	17,2
10:00-10:29		244	7,0
10:30-10:59		173	4,9
11:00-11:29		403	11,5
11:30-11:59		541	15,5
12:00-12:29		111	3,2
14:00-14:29		74	2,1
14:30-14:59		50	1,4
Gesamt		3.501	100,0

**Wie schläfrig fühlst du dich jetzt?**

sehr müde		122	3,5
ziemlich müde		312	9,0
teils/teils		1.436	41,5
ziemlich fit		1.159	33,5
sehr fit		435	12,6
Gesamt		3.464	100,0

Sind die Sätze zum Schlaf richtig oder falsch?

**Im Schlaf erholen sich die Muskeln und die inneren Organe.**

falsch		221	7,6
richtig		2.685	92,4
Gesamt		2.906	100,0

**Im Schlaf wird das Gelernte gespeichert.**

falsch		565	20,7
richtig		2.165	79,3
Gesamt		2.730	100,0


nur HRG

**Schlafmangel beeinträchtigt die Aufmerksamkeit.**


falsch		332	11,8
richtig		2.476	88,2
Gesamt		2.808	100,0

nur HRG

**Schlafmangel schwächt das Immunsystem.**

falsch		923	39,7
richtig		1.401	60,3
Gesamt		2.324	100,0

**Alle Menschen brauchen gleich viel Schlaf.**

falsch		2.677	82,4
richtig		573	17,6
Gesamt		3.250	100,0

**Im Schlaf sind die fünf Sinne ausgeschaltet.**

falsch		1.799	63,4
richtig		1.037	36,6
Gesamt		2.836	100,0

nur HRG

**Wenn ich reglos im Bett liege und an nichts denke, dann ist das wie Schlafen, weil ich Energie spare und mein Körper sich erholen kann.**




falsch		1.300	51,0
richtig		1.251	49,0
Gesamt		2.551	100,0

nur HRG

**Die Schlafqualität ist von der Raumtemperatur abhängig.**

falsch		758	32,8
richtig		1.553	67,2
Gesamt		2.311	100,0

**Schlechte Schüler schlafen genauso lange wie gute Schüler.**

falsch		1.162	49,7
richtig		1.174	50,3
Gesamt		2.336	100,0

nur HRG

**Das Gehirn verarbeitet im Schlaf die Erlebnisse des Tages.**

falsch		179	6,2
richtig		2.699	93,8
Gesamt		2.878	100,0

nur HRG

**Der Schlaf fördert das Wachstum.**

falsch		1.763	76,1
richtig		555	23,9
Gesamt		2.318	100,0

nur HRG

**Das Gehirn fährt sich im Schlaf herunter wie ein Computer.**

falsch		1.230	53,0
richtig		1.090	47,0
Gesamt		2.320	100,0

nur HRG

**Vor der Erfindung des künstlichen Lichts haben die Menschen ganz anders geschlafen als heute.**


falsch		456	24,4
richtig		1.413	75,6
Gesamt		1.869	100,0

**Abends früh einschlafen und morgens früh aufstehen ist gesund.**

falsch		596	25,7
richtig		1.727	74,3
Gesamt		2.323	100,0




nur HRG

**Der Schlaf vor Mitternacht ist gesünder als der Schlaf nach Mitternacht.**

falsch		842	40,6
richtig		1.234	59,4
Gesamt		2.076	100,0



nur HRG

**Die Umstellung von Sommerzeit auf "Winterzeit" ist für die längere Schlafenszeit im Winter verantwortlich.**

falsch		860	41,4
richtig		1.216	58,6
Gesamt		2.076	100,0



**Mehr oder weniger als acht Stunden Schlaf sind ungesund.**

falsch		1.734	63,3
richtig		1.004	36,7
Gesamt		2.738	100,0

nur HRG

**Schlafmangel beeinträchtigt die Gedächtnisleistung.**

falsch		205	7,4
richtig		2.563	92,6
Gesamt		2.768	100,0








nur HRG

**Der Mensch schläft im Sommer weniger als im Winter.**








falsch		671	31,2
richtig		1.477	68,8
Gesamt		2.148	100,0

Wie häufig nimmst du die folgenden Nahrungs- oder Genussmittel zu dir?








**Milchprodukte**

nie		54	1,6
einmal im Monat oder seltener		62	1,8
mehrmals im Monat		105	3,0
etwa einmal in der Woche		244	7,1
mehrmals in der Woche		1.013	29,3
täglich/fast täglich		1.975	57,2
Gesamt		3.453	100,0








**Süßigkeiten**

nie		47	1,4
einmal im Monat oder seltener		180	5,2
mehrmals im Monat		202	5,9
etwa einmal in der Woche		640	18,5
mehrmals in der Woche		1.397	40,5
täglich/fast täglich		986	28,6
Gesamt		3.452	100,0








**Koffeinhaltige Getränke**

nie		344	10,0
einmal im Monat oder seltener		513	14,9
mehrmals im Monat		364	10,6
etwa einmal in der Woche		626	18,2
mehrmals in der Woche		895	26,0
täglich/fast täglich		706	20,5
Gesamt		3.448	100,0







**Alkoholische Getränke**







nie		2.269	65,8
einmal im Monat oder seltener		489	14,2
mehrmals im Monat		234	6,8
etwa einmal in der Woche		279	8,1
mehrmals in der Woche		123	3,6
täglich/fast täglich		54	1,6
Gesamt		3.448	100,0







**Tabak**

nie		2.916	84,5
einmal im Monat oder seltener		140	4,1
mehrmals im Monat		55	1,6
etwa einmal in der Woche		31	0,9
mehrmals in der Woche		64	1,9
täglich/fast täglich		243	7,0
Gesamt		3.449	100,0









Treffen die Aussagen zum Thema „Essen“ auf dich zu oder nicht?

nur HRG	<b>Ich esse absichtlich kleine Portionen.</b>		
	stimmt gar nicht		1.332 42,6
	stimmt eher nicht		682 21,8
	stimmt teilweise		680 21,7
	stimmt ziemlich		234 7,5
	stimmt genau		201 6,4
	Gesamt		3.129 100,0






nur HRG	<b>Wenn ich Kummer habe, esse ich oft zu viel.</b>		
	stimmt gar nicht		1.529 49,0
	stimmt eher nicht		675 21,6
	stimmt teilweise		445 14,2
	stimmt ziemlich		251 8,0
	stimmt genau		223 7,1
	Gesamt		3.123 100,0






nur HRG	<b>Ich könnte zu jeder Tageszeit essen, weil ich ständig Appetit habe.</b>		
	stimmt gar nicht		765 24,4
	stimmt eher nicht		772 24,6
	stimmt teilweise		749 23,9
	stimmt ziemlich		387 12,3
	stimmt genau		466 14,8
	Gesamt		3.139 100,0





Bitte gib dein Gewicht an. Bitte gib deine Größe an.

nur HRG	<b>Body-Mass-Index (geschätzte Werte)</b>		
	Starkes Untergewicht (<16)		240 11,0
	Mäßiges Untergewicht (<17)		203 9,3
	Leichtes Untergewicht (<18)		387 17,8
	Normalgewicht (<25)		1.195 54,9
	Präadipositas (<30)		129 5,9
	Adipositas Grad I (<35)		18 0,8
	Adipositas Grad II (<40)		5 0,2
	Gesamt		2.177 100,0

Die nächsten Fragen beziehen sich auf Veränderungen, die in deinem Körper vorgehen. Diese Veränderungen finden bei jedem Jugendlichen in einem unterschiedlichen Alter statt.

nur HRG	<b>Bist du der Meinung, dein Größenwachstum...</b>		
	hat noch nicht begonnen		132 5,3
	hat kaum begonnen		485 19,5
	hat auf jeden Fall schon begonnen		1.557 62,6
	scheint abgeschlossen		312 12,6
	Gesamt		2.486 100,0

nur HRG	<b>Vielleicht hast du bemerkt, dass an bestimmten Stellen deines Körpers nun auf einmal Haare wachsen (zum Beispiel die Haare unter deinen Armen). Wie wächst diese Körperbehaarung?</b>		
	hat noch nicht begonnen		263 10,6
	hat kaum begonnen		482 19,3
	hat auf jeden Fall schon begonnen		1.402 56,3
	scheint abgeschlossen		345 13,8
	Gesamt		2.492 100,0

nur HRG	<b>Hast du Hautveränderungen, wie zum Beispiel Pickel, festgestellt?</b>		
	hat noch nicht begonnen		352 13,6
	hat kaum begonnen		708 27,4
	hat auf jeden Fall schon begonnen		1.522 58,9
	Gesamt		2.582 100,0

nur HRG	<b>Hast du das Gefühl, dass deine Brüste schon begonnen haben zu wachsen?</b>		
Mädchen	hat noch nicht begonnen	84	6,9
	hat kaum begonnen	178	14,6
	hat auf jeden Fall schon begonnen	831	68,1
	scheint abgeschlossen	128	10,5
	Gesamt	1.221	100,0

nur HRG	<b>Hast du schon deine erste Periode bekommen?</b>		
Mädchen	hat noch nicht begonnen	400	32,8
	hat schon begonnen	821	67,2
	Gesamt	1.221	100,0

nur HRG	<b>Wurde deine Stimme tiefer?</b>		
Jungen	hat noch nicht begonnen	257	19,2
	hat kaum begonnen	313	23,3
	hat auf jeden Fall schon begonnen	526	39,2
	scheint abgeschlossen	245	18,3
	Gesamt	1.341	100,0







nur HRG	<b>Hast du Bartwuchs festgestellt?</b>		
Jungen	hat noch nicht begonnen	379	27,4
	hat kaum begonnen	364	26,3
	hat auf jeden Fall schon begonnen	542	39,1
	scheint abgeschlossen	100	7,2
	Gesamt	1.385	100,0







<b>In welchem Haus lebst du?</b>			
	Einfamilienhaus	1.693	49,1
	Zwei- oder Dreifamilienhaus	946	27,4
	Großes Mehrfamilienhaus	658	19,1
	Hochhaus	151	4,4
	Gesamt	3.448	100,0







nur HRG	<b>Wenn ich ueber mein Leben nachdenke, dann denke ich meistens darüber nach, ...</b>		
	... wie mein Leben bisher war.	637	21,0
	... wie mein Leben jetzt ist.	946	31,2
	... wie mein Leben sein wird.	1.448	47,8
	Gesamt	3.031	100,0







nur HRG	<b>Ich wünschte, ich könnte in meine Kindheit zurückkehren und etwas anders machen.</b>		
	stimmt gar nicht	594	19,1
	stimmt eher nicht	520	16,7
	stimmt teilweise	871	28,0
	stimmt ziemlich	409	13,1
	stimmt genau	720	23,1
	Gesamt	3.114	100,0







nur HRG	<b>Ich denke oft an etwas zurück, was schon lange her ist.</b>		
	stimmt gar nicht	175	5,6
	stimmt eher nicht	389	12,5
	stimmt teilweise	882	28,4
	stimmt ziemlich	724	23,3
	stimmt genau	938	30,2
	Gesamt	3.108	100,0







nur HRG	<b>Ich denke oft an Dinge, die nicht zu verwirklichen sind.</b>		
	stimmt gar nicht		358 11,7
	stimmt eher nicht		598 19,5
	stimmt teilweise		789 25,7
	stimmt ziemlich		629 20,5
	stimmt genau		698 22,7
	Gesamt		3.072 100,0

nur HRG	<b>Ich werde einmal sehr erfolgreich sein.</b>		
	stimmt gar nicht		168 5,6
	stimmt eher nicht		527 17,5
	stimmt teilweise		1.258 41,8
	stimmt ziemlich		587 19,5
	stimmt genau		471 15,6
	Gesamt		3.011 100,0

nur HRG	<b>Ich arbeite fleissig für mein zukünftiges Ziel.</b>		
	stimmt gar nicht		76 2,5
	stimmt eher nicht		312 10,2
	stimmt teilweise		1.032 33,6
	stimmt ziemlich		881 28,7
	stimmt genau		771 25,1
	Gesamt		3.072 100,0

nur HRG	<b>Ich möchte so schnell wie möglich erwachsen werden.</b>		
	stimmt gar nicht		649 20,9
	stimmt eher nicht		771 24,8
	stimmt teilweise		909 29,3
	stimmt ziemlich		390 12,6
	stimmt genau		386 12,4
	Gesamt		3.105 100,0

nur HRG	<b>Ich habe genug Zeit, um die Dinge, die ich gerne tue, zu erledigen.</b>		
	stimmt gar nicht		143 4,6
	stimmt eher nicht		325 10,5
	stimmt teilweise		951 30,7
	stimmt ziemlich		901 29,1
	stimmt genau		779 25,1
	Gesamt		3.099 100,0


nur HRG	<b>Für viele Dinge, die ich gerne tun würde, habe ich keine Zeit.</b>		
	stimmt gar nicht		630 20,4
	stimmt eher nicht		833 27,0
	stimmt teilweise		870 28,2
	stimmt ziemlich		461 14,9
	stimmt genau		292 9,5
	Gesamt		3.086 100,0

Bitte beantworte die Fragen zum Thema Schlafen ohne lange nachzudenken. ( Chronotyp )

**Stell dir vor, die Schule fällt aus. Du darfst aufstehen, wann du möchtest. Wann stehst du morgens auf?**


nach 11 Uhr		806 23,1
zwischen 9:45 und 11 Uhr		1.240 35,5
zwischen 7:45 und 9:45 Uhr		1.016 29,1
zwischen 6:30 und 7:45 Uhr		303 8,7
vor 6:30 Uhr		127 3,6
Gesamt		3.492 100,0

**Du darfst ins Bett gehen wann du möchtest. Wann gehst du abends ins Bett?**

nach 1.45 Uhr		513	14,7
zwischen 0:30 und 1:45 Uhr		463	13,3
zwischen 22:15 und 0:30 Uhr		1.294	37,1
zwischen 21 und 22:15 Uhr		955	27,3
vor 21 Uhr		267	7,6
Gesamt		3.492	100,0

nur HRG

**Wie leicht fällt es dir morgens aufzustehen?**


überhaupt nicht so leicht		534	16,7
nicht so leicht		1.385	43,4
ziemlich leicht		929	29,1
sehr leicht		341	10,7
Gesamt		3.189	100,0

nur HRG


**Wie wach fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?**

überhaupt nicht wach		511	16,0
etwas wach		1.325	41,5
ziemlich wach		1.000	31,3
sehr wach		354	11,1
Gesamt		3.190	100,0

**Wie müde fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?**

sehr müde		463	13,3
ziemlich müde		1.397	40,0
ziemlich fit		1.322	37,9
sehr fit		307	8,8
Gesamt		3.489	100,0

**Der Sportunterricht beginnt um 7 Uhr. Wie wäre das für dich?**

Es wäre sehr schwierig für mich.		304	8,7
Es wäre ziemlich schwierig für mich.		924	26,5
ich wäre ziemlich in Form.		1.332	38,2
Ich wäre gut in Form.		931	26,7
Gesamt		3.491	100,0


nur HRG

**Wann wirst du abends müde und möchtest deshalb schlafen gehen?**

nach 1.45 Uhr		173	5,4
zwischen 0:30 und 1:45 Uhr		250	7,8
zwischen 22:15 und 0:30 Uhr		1.139	35,7
zwischen 21 und 22:15 Uhr		1.272	39,9
vor 21 Uhr		357	11,2
Gesamt		3.191	100,0

nur HRG


**Für eine Klassenarbeit, die sehr anstrengend ist, möchtest du in Bestform sein. Du kannst dir deinen Tag völlig frei einteilen. Wann würdest du diese schreiben?**

von 19 bis 21 Uhr		115	3,6
von 15 bis 17 Uhr		274	8,6
von 11 bis 13 Uhr		1.356	42,6
von 8 bis 10 Uhr		1.435	45,1
Gesamt		3.180	100,0

**Manche Menschen sind Morgentypen, andere dagegen Abendtypen. Zu welchem Typ würdest du dich zählen?**






eindeutig "Abendtyp"		924	26,5
eher "Abendtyp" als "Morgentyp"		1.439	41,3
eher "Morgentyp" als "Abendtyp"		735	21,1
eindeutig "Morgentyp"		385	11,1
Gesamt		3.483	100,0

**Wann würdest du am liebsten morgens aufstehen, um zur Schule zu gehen?**

nach 8:30 Uhr		1.324	38,0
zwischen 7:30 und 8:30 Uhr		1.123	32,3
zwischen 6:30 und 7:30 Uhr		712	20,4
vor 6:30 Uhr		323	9,3
Gesamt		3.482	100,0

nur HRG

**Stell dir vor, du müsstest jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für dich?**




sehr schwierig und unangenehm		629	19,8
ziemlich schwierig und unangenehm		707	22,2
etwas unangenehm, aber kein größeres Problem		1.336	42,0
einfach und nicht unangenehm		509	16,0
Gesamt		3.181	100,0

**Wie lange dauert es bei dir morgens nach dem Aufstehen, bis du richtig wach bist und klar denken kannst?**








mehr als vierzig Minuten		231	6,6
zwanzig bis vierzig Minuten		536	15,4
zehn bis zwanzig Minuten		1.218	35,0
null bis zehn Minuten		1.499	43,0
Gesamt		3.484	100,0

nur HRG


















**Bist du eher morgens oder abends aktiv?**

ausgesprochen abends aktiv		798	25,1
eher abends aktiv		1.461	45,9
eher morgens aktiv		626	19,7
ausgesprochen morgens aktiv		298	9,4
Gesamt		3.183	100,0















**Zu welcher Uhrzeit stehst du an Schultagen auf?**

vor 5:30		61	1,8
5:30-5:59		266	7,7
6:00-6:29		1.075	30,9
6:30-6:59		1.315	37,8
7:00-7:29		692	19,9
7:30-7:59		67	1,9
Gesamt		3.476	100,0

















#### Zu welcher Uhrzeit stehst du am Wochenende auf?

vor 6:30		61	1,8
6:30-6:59		49	1,4
7:00-7:29		113	3,3
7:30-7:59		129	3,7
8:00-8:29		264	7,6
8:30-8:59		254	7,4
9:00-9:29		434	12,6
9:30-9:59		331	9,6
10:00-10:29		527	15,3
10:30-10:59		252	7,3
11:00-11:29		411	11,9
11:30-11:59		175	5,1
12:00-12:29		235	6,8
12:30-12:59		59	1,7
13:00-13:29		87	2,5
13:30 und später		74	2,1
Gesamt		3.455	100,0

#### Wann gehst du vor Schultagen ins Bett?

vor 20:00		35	1,0
20:00-20:29		242	7,0
20:30-20:59		258	7,5
21:00-21:29		685	19,8
21:30-21:59		472	13,6
22:00-22:29		741	21,4
22:30-22:59		366	10,6
23:00-23:29		335	9,7
23:30-23:59		103	3,0
0:00-0:29		113	3,3
0:30-0:59		41	1,2
1:00-1:29		31	0,9
1:30 und später		36	1,0
Gesamt		3.458	100,0







#### Wann gehst du am Wochenende ins Bett?






vor 21:00		37	1,1
21:00-21:29		123	3,6
21:30-21:59		109	3,2
22:00-22:29		407	11,9
22:30-22:59		310	9,0
23:00-23:29		515	15,0
23:30-23:59		267	7,8
0:00-0:29		524	15,3
0:30-0:59		163	4,7
1:00-1:29		274	8,0
1:30-1:59		136	4,0
2:00-2:29		216	6,3
2:30-2:59		50	1,5
3:00-3:29		148	4,3
3:30 und später		154	4,5
Gesamt		3.433	100,0







Folgende Probleme können bei Jugendlichen deines Alters auftreten. Sicher sind solche darunter, die auf Dich persönlich eher zutreffen und solche, die auf Dich kaum oder gar nicht zutreffen.







nur HRG ab 8.







#### Der Zwang, in der Schule möglichst gute Noten zu erreichen, macht mir Angst.







stimmt gar nicht		204	13,2
stimmt eher nicht		377	24,4
stimmt teilweise		561	36,4
stimmt ziemlich		301	19,5
stimmt genau		100	6,5
Gesamt		1.543	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Es stört mich sehr, dass es in den Klassen keine Kameradschaft gibt, sondern nur Konkurrenzdenken.</b>		
	stimmt gar nicht		469 30,6
	stimmt eher nicht		455 29,6
	stimmt teilweise		334 21,8
	stimmt ziemlich		180 11,7
	stimmt genau		97 6,3
	Gesamt		1.535 100,0







nur HRG ab 8.	<b>Der unpersönliche Umgang mit Mitschülern und Lehrern bedrückt mich.</b>		
	stimmt gar nicht		475 31,0
	stimmt eher nicht		542 35,4
	stimmt teilweise		343 22,4
	stimmt ziemlich		129 8,4
	stimmt genau		43 2,8
	Gesamt		1.532 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Ich kann mit den vorgeschriebenen Lerninhalten in der Schule nichts anfangen.</b>		
	stimmt gar nicht		404 26,6
	stimmt eher nicht		568 37,4
	stimmt teilweise		391 25,7
	stimmt ziemlich		112 7,4
	stimmt genau		45 3,0
	Gesamt		1.520 100,0







nur HRG ab 8.	<b>Ich wünschte, die Lehrer würden mehr Interesse für meine Probleme zeigen.</b>		
	stimmt gar nicht		464 30,4
	stimmt eher nicht		507 33,2
	stimmt teilweise		318 20,8
	stimmt ziemlich		149 9,8
	stimmt genau		89 5,8
	Gesamt		1.527 100,0







nur HRG ab 8.	<b>Ich habe Angst, dass Meinungsverschiedenheiten mit Lehrern zu schlechten Noten führen.</b>		
	stimmt gar nicht		378 24,6
	stimmt eher nicht		374 24,4
	stimmt teilweise		341 22,2
	stimmt ziemlich		248 16,2
	stimmt genau		194 12,6
	Gesamt		1.535 100,0







nur HRG ab 8.	<b>Der Unterrichtsstoff ist schwierig und ich komme nicht mit.</b>		
	stimmt gar nicht		411 26,7
	stimmt eher nicht		623 40,5
	stimmt teilweise		384 25,0
	stimmt ziemlich		87 5,7
	stimmt genau		33 2,1
	Gesamt		1.538 100,0







nur HRG ab 8.	<b>Meine Eltern zeigen wenig Verständnis für meine Schwierigkeiten in der Schule.</b>		
	stimmt gar nicht		773 50,6
	stimmt eher nicht		383 25,1
	stimmt teilweise		200 13,1
	stimmt ziemlich		105 6,9
	stimmt genau		67 4,4
	Gesamt		1.528 100,0















nur HRG ab 8.	<b>Meine Eltern wollen lediglich gute Noten sehen.</b>			
	stimmt gar nicht		226	14,8
	stimmt eher nicht		259	17,0
	stimmt teilweise		449	29,4
	stimmt ziemlich		338	22,1
	stimmt genau		254	16,6
	Gesamt		1.526	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Es gibt Streit mit meinen Eltern, weil ich über verschiedene Dinge anderer Meinung bin.</b>			
	stimmt gar nicht		305	19,9
	stimmt eher nicht		413	27,0
	stimmt teilweise		414	27,1
	stimmt ziemlich		237	15,5
	stimmt genau		161	10,5
	Gesamt		1.530	100,0











































nur HRG ab 8.	<b>Ich wünschte, meine Eltern ließen mich meine eigenen Entscheidungen treffen.</b>			
	stimmt gar nicht		286	18,7
	stimmt eher nicht		298	19,5
	stimmt teilweise		471	30,9
	stimmt ziemlich		239	15,7
	stimmt genau		232	15,2
	Gesamt		1.526	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Ich kann mit meinen Eltern nicht reden.</b>			
	stimmt gar nicht		894	58,6
	stimmt eher nicht		317	20,8
	stimmt teilweise		174	11,4
	stimmt ziemlich		86	5,6
	stimmt genau		55	3,6
	Gesamt		1.526	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Meine Eltern sind nicht mit meinen Freunden einverstanden.</b>			
	stimmt gar nicht		906	59,4
	stimmt eher nicht		293	19,2
	stimmt teilweise		172	11,3
	stimmt ziemlich		76	5,0
	stimmt genau		79	5,2
	Gesamt		1.526	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Ich wünschte, meine Eltern hätten mehr Zeit für mich.</b>			
	stimmt gar nicht		675	44,4
	stimmt eher nicht		417	27,5
	stimmt teilweise		274	18,0
	stimmt ziemlich		90	5,9
	stimmt genau		63	4,1
	Gesamt		1.519	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Es ist für mich schwierig, meinen eigenen Interessen nachzugehen, weil ich meine Eltern nicht enttäuschen will.</b>			
	stimmt gar nicht		703	46,1
	stimmt eher nicht		425	27,9
	stimmt teilweise		234	15,3
	stimmt ziemlich		104	6,8
	stimmt genau		60	3,9
	Gesamt		1.526	100,0







nur HRG ab 8.	<b>Ich wünschte, ich wäre nicht so abhängig von zu Hause.</b>		
	stimmt gar nicht		554 36,5
	stimmt eher nicht		382 25,1
	stimmt teilweise		300 19,7
	stimmt ziemlich		149 9,8
	stimmt genau		134 8,8
	Gesamt		1.519 100,0
nur HRG ab 8.	<b>Ich fühle mich einsam.</b>		
	stimmt gar nicht		866 56,6
	stimmt eher nicht		351 22,9
	stimmt teilweise		210 13,7
	stimmt ziemlich		64 4,2
	stimmt genau		40 2,6
	Gesamt		1.531 100,0
nur HRG ab 8.	<b>Auch Kleinigkeiten bringen mich schnell in Wut.</b>		
	stimmt gar nicht		407 26,6
	stimmt eher nicht		472 30,9
	stimmt teilweise		367 24,0
	stimmt ziemlich		168 11,0
	stimmt genau		115 7,5
	Gesamt		1.529 100,0
nur HRG ab 8.	<b>Ich bin unzufrieden mit meinem Äußeren.</b>		
	stimmt gar nicht		422 27,7
	stimmt eher nicht		427 28,0
	stimmt teilweise		391 25,7
	stimmt ziemlich		174 11,4
	stimmt genau		109 7,2
	Gesamt		1.523 100,0
nur HRG ab 8.	<b>Ich bin oft traurig und niedergeschlagen.</b>		
	stimmt gar nicht		535 35,1
	stimmt eher nicht		530 34,8
	stimmt teilweise		279 18,3
	stimmt ziemlich		112 7,4
	stimmt genau		67 4,4
	Gesamt		1.523 100,0
nur HRG ab 8.	<b>Es fällt mir schwer, anderen meine Gefühle mitzuteilen.</b>		
	stimmt gar nicht		361 23,7
	stimmt eher nicht		416 27,3
	stimmt teilweise		404 26,5
	stimmt ziemlich		220 14,4
	stimmt genau		125 8,2
	Gesamt		1.526 100,0
nur HRG ab 8.	<b>Ich leide darunter, dass ich anders bin als meine Freunde.</b>		
	stimmt gar nicht		878 58,0
	stimmt eher nicht		390 25,8
	stimmt teilweise		145 9,6
	stimmt ziemlich		64 4,2
	stimmt genau		37 2,4
	Gesamt		1.514 100,0







nur HRG ab 8.	<b>Ich bin unzufrieden mit meinem Verhalten, meinen Eigenschaften und Fähigkeiten.</b>			
	stimmt gar nicht		631	41,4
	stimmt eher nicht		463	30,4
	stimmt teilweise		259	17,0
	stimmt ziemlich		101	6,6
	stimmt genau		71	4,7
	Gesamt		1.525	100,0

nur HRG ab 8.	<b>In Gegenwart anderer traue ich mich nicht, etwas zu sagen.</b>			
	stimmt gar nicht		743	48,9
	stimmt eher nicht		433	28,5
	stimmt teilweise		231	15,2
	stimmt ziemlich		69	4,5
	stimmt genau		44	2,9
	Gesamt		1.520	100,0





nur HRG ab 8.	<b>Ich habe Schuldgefühle wegen Dingen, die ich getan habe.</b>			
	stimmt gar nicht		399	26,3
	stimmt eher nicht		413	27,2
	stimmt teilweise		396	26,1
	stimmt ziemlich		207	13,6
	stimmt genau		104	6,8
	Gesamt		1.519	100,0





nur HRG ab 8.	<b>Es belastet mich, dass ich nicht weiß, was ich selbst wirklich will.</b>			
	stimmt gar nicht		539	35,5
	stimmt eher nicht		418	27,6
	stimmt teilweise		323	21,3
	stimmt ziemlich		149	9,8
	stimmt genau		88	5,8
	Gesamt		1.517	100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es fällt mir schwer, zu eigenen Entscheidungen zu stehen.</b>			
	stimmt gar nicht		659	43,4
	stimmt eher nicht		442	29,1
	stimmt teilweise		279	18,4
	stimmt ziemlich		99	6,5
	stimmt genau		40	2,6
	Gesamt		1.519	100,0

nur HRG ab 8.	<b>Alles Neue macht mir Angst.</b>			
	stimmt gar nicht		858	56,3
	stimmt eher nicht		419	27,5
	stimmt teilweise		189	12,4
	stimmt ziemlich		36	2,4
	stimmt genau		22	1,4
	Gesamt		1.524	100,0

#### Schlafensgrund vor Schultagen

<b>Weil mich meine Eltern ins Bett schicken.</b>				
	stimmt nicht		1.094	33,5
	stimmt teilweise		1.250	38,3
	stimmt		921	28,2
	Gesamt		3.265	100,0

<b>Weil ich müde und schläfrig bin.</b>				
	stimmt nicht		518	15,9
	stimmt teilweise		1.244	38,1
	stimmt		1.506	46,1
	Gesamt		3.268	100,0

**Damit ich am nächsten Morgen fit und ausgeschlafen bin.**

stimmt nicht		433	13,3
stimmt teilweise		1.175	36,0
stimmt		1.658	50,8
Gesamt		3.266	100,0

*Schlafensgrund am Wochenende***Weil mich meine Eltern ins Bett schicken.**

stimmt nicht		2.147	67,1
stimmt teilweise		701	21,9
stimmt		351	11,0
Gesamt		3.199	100,0

**Weil ich müde und schläfrig bin.**

stimmt nicht		683	20,8
stimmt teilweise		1.077	32,8
stimmt		1.521	46,4
Gesamt		3.281	100,0

**Damit ich am nächsten Morgen fit und ausgeschlafen bin.**

stimmt nicht		1.209	38,0
stimmt teilweise		1.157	36,3
stimmt		819	25,7
Gesamt		3.185	100,0

*Nun kommen einige Fragen zu Schlafen und Aufwachen.***Wenn Schlafenszeit ist, will ich aufbleiben und etwas anderes tun.**

nie		427	12,6
selten		674	19,9
manchmal		1.046	30,8
häufig		784	23,1
immer		461	13,6
Gesamt		3.392	100,0

nur HRG

**Ich habe Probleme, ohne Hilfe rechtzeitig schlafen zu gehen.**

nie		1.539	49,7
selten		776	25,1
manchmal		434	14,0
häufig		219	7,1
immer		126	4,1
Gesamt		3.094	100,0

nur HRG







**Wenn es Schlafenszeit ist, gehe ich ins Bett.**







nie		301	9,9
selten		532	17,5
manchmal		783	25,7
häufig		811	26,6
immer		621	20,4
Gesamt		3.048	100,0







nur HRG







**Ich genieße die Schlafenszeit.**







nie		93	3,0
selten		176	5,8
manchmal		497	16,3
häufig		796	26,1
immer		1.490	48,8
Gesamt		3.052	100,0







nur HRG	<b>Ich versuche, die Schlafenszeit hinauszuzögern.</b>			
	nie		563	18,5
	selten		630	20,7
	manchmal		805	26,4
	häufig		514	16,9
	immer		536	17,6
	Gesamt		3.048	100,0







nur HRG	<b>Wenn Schlafenszeit ist (Licht aus), kann ich nicht zur Ruhe kommen.</b>			
	nie		1.012	33,0
	selten		784	25,6
	manchmal		583	19,0
	häufig		343	11,2
	immer		341	11,1
	Gesamt		3.063	100,0

<b>Wenn Schlafenszeit ist (Licht aus), bin ich müde.</b>				
	nie		326	9,7
	selten		501	14,9
	manchmal		916	27,3
	häufig		931	27,8
	immer		678	20,2
	Gesamt		3.352	100,0

nur HRG	<b>Wenn Schlafenszeit ist (Licht aus), lege ich mich hin, stehe dann aber wieder auf.</b>			
	nie		1.165	37,9
	selten		1.004	32,6
	manchmal		521	16,9
	häufig		245	8,0
	immer		141	4,6
	Gesamt		3.076	100,0


nur HRG	<b>Ich habe Probleme, einzuschlafen.</b>			
	nie		893	29,0
	selten		981	31,8
	manchmal		652	21,1
	häufig		340	11,0
	immer		217	7,0
	Gesamt		3.083	100,0

nur HRG	<b>Wenn ich einschlafen möchte, stört mich helles Licht (zum Beispiel vorm Fenster).</b>			
	nie		1.133	36,8
	selten		540	17,5
	manchmal		436	14,2
	häufig		383	12,4
	immer		585	19,0
	Gesamt		3.077	100,0

nur HRG	<b>Wenn ich einschlafen möchte, stören mich Geräusche (im Haus oder auf der Straße).</b>			
	nie		1.063	34,5
	selten		744	24,2
	manchmal		540	17,5
	häufig		324	10,5
	immer		408	13,3
	Gesamt		3.079	100,0

nur HRG	<b>Ich brauche Hilfe beim Einschlafen (zum Beispiel: Ich muss Musik hören, fernsehen, Medikamente nehmen, jemanden bei mir haben).</b>			
	nie		1.861	60,2
	selten		497	16,1
	manchmal		349	11,3
	häufig		192	6,2
	immer		190	6,2
	Gesamt		3.089	100,0
nur HRG	<b>Ich schlafe schnell ein.</b>			
	nie		297	9,7
	selten		501	16,4
	manchmal		946	30,9
	häufig		829	27,1
	immer		486	15,9
	Gesamt		3.059	100,0
nur HRG	<b>Nachts wälze ich mich in meinem Bett hin und her.</b>			
	nie		335	12,5
	selten		607	22,6
	manchmal		700	26,1
	häufig		531	19,8
	immer		511	19,0
	Gesamt		2.684	100,0
nur HRG	<b>Nachts bin ich sehr unruhig.</b>			
	nie		794	30,5
	selten		769	29,6
	manchmal		467	18,0
	häufig		297	11,4
	immer		274	10,5
	Gesamt		2.601	100,0
nur HRG	<b>Nachts jammere, stöhne oder rede ich im Schlaf.</b>			
	nie		1.448	55,8
	selten		497	19,1
	manchmal		326	12,6
	häufig		195	7,5
	immer		131	5,0
	Gesamt		2.597	100,0
nur HRG	<b>Nachts zucken oder strampeln meine Beine ruckartig.</b>			
	nie		1.396	57,0
	selten		492	20,1
	manchmal		281	11,5
	häufig		154	6,3
	immer		125	5,1
	Gesamt		2.448	100,0
nur HRG	<b>Nachts wache ich mehrmals auf.</b>			
	nie		981	32,1
	selten		1.195	39,1
	manchmal		521	17,1
	häufig		225	7,4
	immer		133	4,4
	Gesamt		3.055	100,0

**Nachts schlafe ich tief und fest.**


nie		167	5,0
selten		379	11,3
manchmal		584	17,4
häufig		1.098	32,8
immer		1.119	33,4
Gesamt		3.347	100,0

**Wenn ich nachts aufwache, habe ich Probleme wieder einzuschlafen.**

nie		1.041	30,9
selten		857	25,4
manchmal		714	21,2
häufig		422	12,5
immer		337	10,0
Gesamt		3.371	100,0

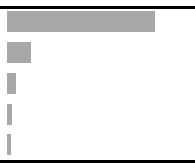
nur HRG

**Wenn ich nachts aufwache, habe ich Probleme, eine bequeme Schlafposition zu finden.**

nie		1.089	35,6
selten		833	27,2
manchmal		558	18,2
häufig		368	12,0
immer		214	7,0
Gesamt		3.062	100,0

nur HRG

**Wenn ich nachts aufwache, wecke ich jemanden aus meiner Familie.**

nie		2.413	78,6
selten		386	12,6
manchmal		134	4,4
häufig		79	2,6
immer		59	1,9
Gesamt		3.071	100,0

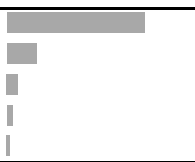
nur HRG

**Wenn ich nachts aufwache, brauche ich Hilfe um wieder einschlafen zu können (zum Beispiel: Ich muss fernsehen, lesen oder bei jemandem schlafen).**

nie		2.293	74,4
selten		438	14,2
manchmal		206	6,7
häufig		71	2,3
immer		74	2,4
Gesamt		3.082	100,0


nur HRG

**Wenn ich nachts aufwache, fürchte ich mich.**

nie		2.254	73,4
selten		487	15,9
manchmal		181	5,9
häufig		94	3,1
immer		53	1,7
Gesamt		3.069	100,0







nur HRG

**Wenn ich nachts aufwache, drehe ich mich um und schlafe gleich weiter.**

nie		332	10,8
selten		521	17,0
manchmal		644	21,0
häufig		763	24,9
immer		802	26,2
Gesamt		3.062	100,0







nur HRG

**Morgens wache ich auf und fühle mich fit für den Tag.**

nie		333	10,8
selten		613	19,9
manchmal		941	30,6
häufig		744	24,2
immer		442	14,4
Gesamt		3.073	100,0

nur HRG

**Morgens wache ich auf und bin immer noch müde.**







nie		307	9,9
selten		685	22,2
manchmal		845	27,4
häufig		799	25,9
immer		451	14,6
Gesamt		3.087	100,0

Bitte beantworte die Fragen zu deinem Schlafverhalten ohne lange nachzudenken.

**Nach 18 Uhr trinke ich koffeinhaltige Getränke (zum Beispiel Cola, Eistee, Kaffee).**







nie		1.016	29,7
selten		848	24,8
manchmal		825	24,1
häufig		443	12,9
immer		290	8,5
Gesamt		3.422	100,0

**In der Stunde vor dem Schlafengehen bin ich körperlich sehr aktiv (zum Beispiel: draußen spielen, laufen).**

nie		464	13,7
selten		964	28,5
manchmal		952	28,1
häufig		615	18,2
immer		387	11,4
Gesamt		3.382	100,0

nur HRG

**In der Stunde vor dem Schlafengehen trinke ich mehr als einen halben Liter Wasser (oder mehr als einen halben Liter eines anderen Getränks ohne Alkohol).**

nie		594	19,1
selten		892	28,7
manchmal		761	24,5
häufig		550	17,7
immer		315	10,1
Gesamt		3.112	100,0



nur HRG

**Ich gehe mit Bauchschmerzen schlafen.**

nie		1.512	48,5
selten		1.084	34,8
manchmal		399	12,8
häufig		79	2,5
immer		41	1,3
Gesamt		3.115	100,0







nur HRG

**Ich gehe hungrig schlafen.**







nie		1.682	54,5
selten		840	27,2
manchmal		379	12,3
häufig		138	4,5
immer		48	1,6
Gesamt		3.087	100,0



**In der Stunde vor dem Schlafengehen mache ich Dinge, die mich wach halten (zum Beispiel Videospiele spielen, fernsehen, telefonieren, im Internet surfen, Musik hören).**





nie		679	20,0
selten		694	20,4
manchmal		668	19,6
häufig		735	21,6
immer		624	18,4
Gesamt		3.400	100,0

**Ich gehe zu Bett und mache Dinge, die mich wach halten (zum Beispiel fernsehen, lesen, im Internet surfen, Musik hören).**

nie		956	28,2
selten		730	21,5
manchmal		674	19,8
häufig		586	17,3
immer		450	13,3
Gesamt		3.396	100,0

nur HRG

**Ich gehe ins Bett und denke über Dinge nach, die ich noch erledigen muss.**







nie		324	10,4
selten		577	18,6
manchmal		894	28,8
häufig		862	27,8
immer		446	14,4
Gesamt		3.103	100,0

nur HRG

**Ich gehe ins Bett und denke über die Ereignisse des Tages immer wieder nach.**







nie		293	9,5
selten		578	18,7
manchmal		898	29,1
häufig		813	26,3
immer		504	16,3
Gesamt		3.086	100,0

**Ich benutze mein Bett tagsüber für andere Dinge als Schlafen (zum Beispiel telefonieren, fernsehen, Videospiele spielen, Hausaufgaben machen).**

nie		761	22,4
selten		654	19,3
manchmal		673	19,8
häufig		734	21,6
immer		575	16,9
Gesamt		3.397	100,0

nur HRG

**Nachts schaue ich auf die Uhr.**

nie		751	24,2
selten		703	22,6
manchmal		617	19,9
häufig		573	18,5
immer		461	14,8
Gesamt		3.105	100,0

nur HRG

**In der Stunde vor dem Schlafengehen passieren Dinge, die mich aufwühlen (ich bin traurig, wütend, aufgeregt).**


nie		842	27,1
selten		1.032	33,2
manchmal		748	24,1
häufig		345	11,1
immer		139	4,5
Gesamt		3.106	100,0

nur HRG


**Ich gehe wütend ins Bett.**

nie		1.262	40,7
selten		1.161	37,4
manchmal		529	17,0
häufig		115	3,7
immer		36	1,2
Gesamt		3.103	100,0


**Ich gehe ins Bett und mache mir Sorgen über Probleme zu Hause oder in der Schule.**

nie		848	25,0
selten		995	29,3
manchmal		883	26,0
häufig		450	13,3
immer		215	6,3
Gesamt		3.391	100,0

**Ich schlafe bei lauter Musik ein.**

nie		2.248	66,2
selten		488	14,4
manchmal		328	9,7
häufig		160	4,7
immer		170	5,0
Gesamt		3.394	100,0

**Ich schlafe beim Fernsehen ein.**

nie		1.693	49,9
selten		598	17,6
manchmal		537	15,8
häufig		323	9,5
immer		241	7,1
Gesamt		3.392	100,0

**Ich schlafe in einem hellen Zimmer ein (zum Beispiel mit eingeschaltetem Licht).**


nie		2.294	67,8
selten		583	17,2
manchmal		285	8,4
häufig		100	3,0
immer		122	3,6
Gesamt		3.384	100,0

nur HRG

**Ich schlafe in einem zu kalten oder zu warmen Zimmer ein.**

nie		1.122	36,5
selten		846	27,5
manchmal		617	20,1
häufig		241	7,8
immer		247	8,0
Gesamt		3.073	100,0

**Tagsüber mache ich einen Mittagsschlaf, der über eine Stunde dauert.**

nie		2.155	63,7
selten		636	18,8
manchmal		358	10,6
häufig		148	4,4
immer		88	2,6
Gesamt		3.385	100,0

nur HRG

**Nach 18 Uhr rauche ich.**

nie		2.719	88,0
selten		93	3,0
manchmal		84	2,7
häufig		50	1,6
immer		145	4,7
Gesamt		3.091	100,0

nur HRG

**Nach 18 Uhr trinke ich Bier (oder andere alkoholische Getränke).**

nie		2.394	77,6
selten		319	10,3
manchmal		287	9,3
häufig		62	2,0
immer		25	0,8
Gesamt		3.087	100,0

nur HRG

**Ich bin vor dem Einschlafen geregelte Abläufe gewohnt.**

nie		745	24,7
selten		741	24,5
manchmal		666	22,1
häufig		510	16,9
immer		357	11,8
Gesamt		3.019	100,0

**Ich habe ein Schlafzimmer für mich allein.**

nie		521	15,5
selten		130	3,9
manchmal		119	3,5
häufig		167	5,0
immer		2.429	72,2
Gesamt		3.366	100,0

**Bei mir im Zimmer schläft auch mein Haustier.**

nie		2.066	63,4
selten		216	6,6
manchmal		294	9,0
häufig		167	5,1
immer		516	15,8
Gesamt		3.259	100,0

**Welches Haustier schläft im selben Zimmer? (Mehrfachantworten)**

Katze		440	39,7
Hund		391	35,3
Hase		99	8,9
Hamster		89	8,0
Meerschweinchen		69	6,2
Fisch		49	4,4
Vogel		41	3,7
Maus		31	2,8
Schildkröte		18	1,6
Chamäleon		16	1,4
Ratte		11	1,0
Gottesanbeterin		6	0,5
Chincilla		3	0,3
Schnecke		2	0,2
Frosch		1	0,1
Krebs		1	0,1
Garnele		1	0,1
Schwein		1	0,1
Gesamt		1.269	114,5

Sind folgende Dinge im Allgemeinen eher gut oder eher schlecht für den Schlaf?

nur HRG

**Abends Alkohol trinken**

schlecht		2.210	89,1
gut		270	10,9
Gesamt		2.480	100,0

**Nach dem Abendessen Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke trinken**

schlecht		2.599	92,4
gut		214	7,6
Gesamt		2.813	100,0

nur HRG

**Vor dem Schlafengehen anstrengenden Sport treiben**

schlecht		851	40,3
gut		1.259	59,7
Gesamt		2.110	100,0

nur HRG

**Tagsüber ein langes Nickerchen oder Mittagsschlaf (länger als 20 Minuten) machen**

schlecht		1.042	53,1
gut		921	46,9
Gesamt		1.963	100,0

**Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufwachen**

schlecht		437	22,0
gut		1.549	78,0
Gesamt		1.986	100,0

nur HRG

**Vor dem Einschlafen über seine Pläne für morgen nachdenken**

schlecht		572	33,5
gut		1.137	66,5
Gesamt		1.709	100,0

nur HRG

**Die regelmäßige Einnahme von Medikamenten (zum Beispiel Schlaftabletten)**

schlecht		2.085	90,6
gut		217	9,4
Gesamt		2.302	100,0

nur HRG

**Vor dem Einschlafen rauchen**

schlecht		2.307	93,7
gut		155	6,3
Gesamt		2.462	100,0

**Sich vor dem Einschlafen ablenken und entspannen**

schlecht		435	18,2
gut		1.960	81,8
Gesamt		2.395	100,0

**Zwei Stunden später als gewöhnlich schlafen gehen**

schlecht		1.598	79,0
gut		426	21,0
Gesamt		2.024	100,0

nur HRG

**Mit leerem Magen schlafen gehen**

schlecht		2.391	94,4
gut		142	5,6
Gesamt		2.533	100,0

**Im Bett essen, telefonieren, lernen, lesen oder Musik hören**

schlecht		1.311	62,2
gut		796	37,8
Gesamt		2.107	100,0

**Versuchen einzuschlafen, ohne müde zu sein**

schlecht		1.627	82,3
gut		350	17,7
Gesamt		1.977	100,0

nur HRG

**Bis spät in die Nacht angestrengt lernen oder arbeiten**

schlecht		2.388	92,2
gut		201	7,8
Gesamt		2.589	100,0

**Aufstehen, wenn man nur schwer einschlafen kann**


schlecht		1.330	78,5
gut		364	21,5
Gesamt		1.694	100,0

nur HRG

**Zwei Stunden früher als gewöhnlich schlafen gehen**

schlecht		828	48,8
gut		870	51,2
Gesamt		1.698	100,0

**Mit vollem Magen schlafen gehen.**

schlecht		1.188	53,2
gut		1.044	46,8
Gesamt		2.232	100,0

nur HRG

**Sich Sorgen machen, nicht genügend Schlaf zu bekommen**

schlecht		1.866	91,1
gut		183	8,9
Gesamt		2.049	100,0

**In einem ruhigen und dunklen Zimmer schlafen**







schlecht		155	5,2
gut		2.809	94,8
Gesamt		2.964	100,0

nur HRG







**Lange schlafen, um entgangenen Schlaf nachzuholen**

schlecht		248	11,4
gut		1.920	88,6
Gesamt		2.168	100,0







*Die nächsten Fragen beziehen sich auf einen gewöhnlichen Schultag.***Bist du morgens vor dem Wecker wach?**

nie		989	29,1
selten		749	22,0
manchmal		823	24,2
häufig		425	12,5
immer		415	12,2
Gesamt		3.401	100,0







**Passiert es dir, dass du morgens noch einmal einschläfst, nachdem du geweckt wurdest?**

nie		794	23,4
selten		843	24,8
manchmal		880	25,9
häufig		616	18,1
immer		265	7,8
Gesamt		3.398	100,0

**Hast du Probleme, morgens aufzustehen?**







nie		656	19,3
selten		787	23,2
manchmal		906	26,7
häufig		579	17,0
immer		471	13,9
Gesamt		3.399	100,0

**Muss dich morgens jemand wecken?**







nie		1.070	31,6
selten		561	16,6
manchmal		499	14,7
häufig		393	11,6
immer		862	25,5
Gesamt		3.385	100,0

nur HRG

**Fühlst du dich morgens ausgeschlafen?**


nie		481	15,5
selten		700	22,6
manchmal		874	28,2
häufig		689	22,2
immer		353	11,4
Gesamt		3.097	100,0

**Frühstückst du zu Hause, bevor du zur Schule gehst?**

nie		820	24,1
selten		443	13,0
manchmal		386	11,4
häufig		343	10,1
immer		1.408	41,4
Gesamt		3.400	100,0

**Schläfst du morgens auf dem Schulweg ein (zum Beispiel im Bus, in der Bahn, im Auto)?**







nur HRG







nie		2.735	88,4
selten		187	6,0
manchmal		105	3,4
häufig		36	1,2
immer		30	1,0
Gesamt		3.093	100,0







nur HRG







**Wirst du während des Unterrichts müde oder schläfst ein?**

nie		1.467	47,4
selten		798	25,8
manchmal		556	18,0
häufig		202	6,5
immer		68	2,2
Gesamt		3.091	100,0








nur HRG	<b>Schläfst du auf der Heimfahrt von der Schule ein (zum Beispiel im Bus, in der Bahn, im Auto)?</b>		
	nie		2.719 88,0
	selten		193 6,2
	manchmal		103 3,3
	häufig		45 1,5
	immer		30 1,0
	Gesamt		3.090 100,0








nur HRG	<b>Wirst du müde, während du nachmittags deine Hausaufgaben erledigst?</b>		
	nie		1.129 36,6
	selten		938 30,4
	manchmal		592 19,2
	häufig		301 9,8
	immer		126 4,1
	Gesamt		3.086 100,0





nur HRG	<b>Fühlst du dich tagsüber hellwach?</b>		
	nie		96 3,1
	selten		194 6,3
	manchmal		570 18,4
	häufig		1.192 38,6
	immer		1.040 33,6
	Gesamt		3.092 100,0

nur HRG	<b>Bist du tagsüber müde und genervt?</b>		
	nie		570 18,4
	selten		1.217 39,2
	manchmal		978 31,5
	häufig		254 8,2
	immer		87 2,8
	Gesamt		3.106 100,0








Wie viel Zeit verbringst du nach einem gewöhnlichen Schultag insgesamt ...

<b>...mit Lesen?</b>			
	gar keine Zeit		933 27,2
	weniger als eine 1/2 Stunde		1.024 29,8
	eine 1/2 bis zu 1 Stunde		886 25,8
	mehr als 1, bis zu 2 Stunden		355 10,3
	mehr als 2, bis zu 3 Stunden		120 3,5
	mehr als 3 Stunden		116 3,4
	Gesamt		3.434 100,0








<b>...am Computer/an der Spielekonsole, im Internet oder mit Video-/PC-Spielen?</b>			
	gar keine Zeit		235 6,8
	weniger als eine 1/2 Stunde		485 14,1
	eine 1/2 bis zu 1 Stunde		799 23,3
	mehr als 1, bis zu 2 Stunden		832 24,2
	mehr als 2, bis zu 3 Stunden		453 13,2
	mehr als 3 Stunden		632 18,4
	Gesamt		3.436 100,0

<b>...mit Hausaufgaben?</b>			
	gar keine Zeit		157 4,6
	weniger als eine 1/2 Stunde		772 22,6
	eine 1/2 bis zu 1 Stunde		1.534 44,9
	mehr als 1, bis zu 2 Stunden		723 21,2
	mehr als 2, bis zu 3 Stunden		157 4,6
	mehr als 3 Stunden		71 2,1
	Gesamt		3.414 100,0








**...unter freiem Himmel?**

gar keine Zeit		170	5,2
weniger als eine 1/2 Stunde		413	12,5
eine 1/2 bis zu 1 Stunde		683	20,7
mehr als 1, bis zu 2 Stunden		700	21,3
mehr als 2, bis zu 3 Stunden		493	15,0
mehr als 3 Stunden		833	25,3
Gesamt		3.292	100,0








**...mit Fernsehen (auch Videos)?**

gar keine Zeit		200	5,9
weniger als eine 1/2 Stunde		548	16,2
eine 1/2 bis zu 1 Stunde		946	27,9
mehr als 1, bis zu 2 Stunden		832	24,6
mehr als 2, bis zu 3 Stunden		416	12,3
mehr als 3 Stunden		446	13,2
Gesamt		3.388	100,0








**...mit Nebenjobs?**

gar keine Zeit		2.471	74,5
weniger als eine 1/2 Stunde		244	7,4
eine 1/2 bis zu 1 Stunde		219	6,6
mehr als 1, bis zu 2 Stunden		180	5,4
mehr als 2, bis zu 3 Stunden		72	2,2
mehr als 3 Stunden		129	3,9
Gesamt		3.315	100,0








**...mit Freund(inn)en?**

gar keine Zeit		258	7,7
weniger als eine 1/2 Stunde		217	6,5
eine 1/2 bis zu 1 Stunde		369	11,0
mehr als 1, bis zu 2 Stunden		620	18,4
mehr als 2, bis zu 3 Stunden		656	19,5
mehr als 3 Stunden		1.241	36,9
Gesamt		3.361	100,0

**...in Vereinen (Sport, Musik, Schach, Reiten und Ähnliches?)**

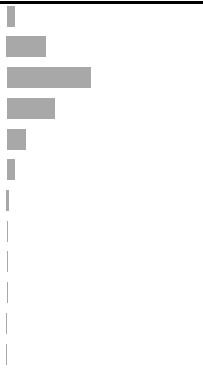
gar keine Zeit		900	26,3
weniger als eine 1/2 Stunde		139	4,1
eine 1/2 bis zu 1 Stunde		472	13,8
mehr als 1, bis zu 2 Stunden		1.040	30,4
mehr als 2, bis zu 3 Stunden		432	12,6
mehr als 3 Stunden		437	12,8
Gesamt		3.420	100,0

**...mit Sport (Verein oder Privat?)**

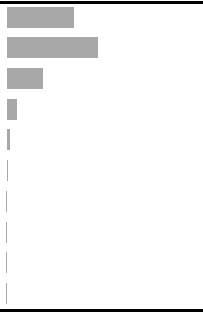
gar keine Zeit		696	20,4
weniger als eine 1/2 Stunde		305	8,9
eine 1/2 bis zu 1 Stunde		549	16,1
mehr als 1, bis zu 2 Stunden		988	28,9
mehr als 2, bis zu 3 Stunden		430	12,6
mehr als 3 Stunden		451	13,2
Gesamt		3.419	100,0



**Wie viele Personen leben mit dir zu Hause? (Bitte zähle dich selbst mit!)**

2		123	3,6
3		637	18,6
4		1.373	40,1
5		772	22,6
6		304	8,9
7		128	3,7
8		36	1,1
9		17	0,5
10		14	0,4
11		9	0,3
12		4	0,1
mehr als 12		6	0,2
Gesamt		3.423	100,0

**Wie viele davon sind unter 18 Jahren? (Bitte zähle dich selbst mit!)**

1		1.095	32,2
2		1.487	43,7
3		584	17,2
4		159	4,7
5		42	1,2
6		15	0,4
7		5	0,1
8		7	0,2
9		5	0,1
mehr als 9		4	0,1
Gesamt		3.403	100,0

**Wer wohnt mit dir zusammen?****Mutter**

Nein		152	4,4
Ja		3.273	95,6
Gesamt		3.425	100,0

**andere weibliche Erziehungsberechtigte**

Nein		3.320	97,0
Ja		102	3,0
Gesamt		3.422	100,0


**Vater**

Nein		711	20,8
Ja		2.709	79,2
Gesamt		3.420	100,0

**anderer männlicher Erziehungsberechtigter**

Nein		3.156	92,3
Ja		264	7,7
Gesamt		3.420	100,0

**älterer Bruder**

Nein		2.437	71,7
Ja		964	28,3
Gesamt		3.401	100,0

**jüngerer/gleichaltriger Bruder**

Nein		2.404	70,7
Ja		998	29,3
Gesamt		3.402	100,0

**ältere Schwester**

Nein		2.567	75,5
Ja		832	24,5
Gesamt		3.399	100,0

**jüngere/gleichaltrige Schwester**

Nein		2.509	73,8
Ja		893	26,2
Gesamt		3.402	100,0

**Großmutter und/oder Großvater**

Nein		3.080	90,5
Ja		322	9,5
Gesamt		3.402	100,0

**andere Personen**

Nein		3.224	94,8
Ja		178	5,2
Gesamt		3.402	100,0

**Was macht deine Mutter?**

Sie arbeitet ganztags.		653	19,7
Sie arbeitet halbtags.		1.672	50,4
Sie ist arbeitslos.		208	6,3
Hausfrau, Rentnerin		786	23,7
Gesamt		3.319	100,0

**Was macht dein Vater?**

Er arbeitet ganztags.		2.275	71,0
Er arbeitet halbtags.		634	19,8
Er ist arbeitslos.		137	4,3
Hausmann, Rentner		156	4,9
Gesamt		3.202	100,0

**Welche Sprache sprichst du zuhause? (Mehrfachantworten)**

Deutsch		3.092	90,1
Türkisch		338	9,8
Englisch		151	4,4
Russisch		120	3,5
Italienisch		78	2,3
Albanisch		75	2,2
Polnisch		70	2,0
Französisch		39	1,1
Arabisch		38	1,1
Kurdisch		38	1,1
Spanisch		37	1,1
Andere Sprache		225	5,2
Gesamt		4.301	125,3

**Wie oft kommt es vor, dass deine Mutter oder dein Vater (oder andere Erziehungsberechtigte) gemeinsam mit dir am Tisch sitzen und zu Mittag oder zu Abend essen?**

nie oder fast nie		127	3,7
ein paar Mal im Jahr		71	2,1
etwa einmal im Monat		54	1,6
mehrmals im Monat		184	5,4
mehrmals in der Woche		842	24,6
täglich		2.146	62,7
Gesamt		3.424	100,0

**Im Vergleich mit meinen Freunden darf ich abends...**

nicht so lange wach bleiben.		661	24,4
genauso lange wach bleiben.		1.365	50,4
länger wach bleiben.		683	25,2
Gesamt		2.709	100,0

**Wie viele Bücher gibt es ungefähr bei dir zu Hause?**

keine oder sehr wenige (0-10)		452	13,2
etwa ein Bücherbrett (11-25)		660	19,3
etwa ein Regal (26-100)		915	26,8
etwa zwei Regale (101-200)		496	14,5
drei oder mehr Regale (200+)		891	26,1
Gesamt		3.414	100,0

nur HRG ab 8.

**Was ist der höchste Bildungsabschluss deiner Mutter?**

ohne Abschluss		80	5,9
Hauptschulabschluss		286	21,1
Realschulabschluss		480	35,4
Fachhochschulreife		98	7,2
Abitur		227	16,7
Hochschulabschluss (U, FH)		159	11,7
Promotion		26	1,9
Gesamt		1.356	100,0

nur HRG ab 8.

**Was ist der höchste Bildungsabschluss deines Vaters?**

ohne Abschluss		54	4,2
Hauptschulabschluss		362	27,9
Realschulabschluss		332	25,6
Fachhochschulreife		70	5,4
Abitur		191	14,7
Hochschulabschluss (U, FH)		210	16,2
Promotion		78	6,0
Gesamt		1.297	100,0

Wie viele der Dinge habt ihr zu Hause?

**Handys**

Keine		16	0,5
Eins		125	3,6
Zwei		379	11,0
3 oder mehr		2.925	84,9
Gesamt		3.445	100,0

**Fernseher**

Keine		21	0,6
Eins		671	19,5
Zwei		1.255	36,5
3 oder mehr		1.496	43,5
Gesamt		3.443	100,0

**Computer/Laptop**

Keine		57	1,7
Eins		891	25,8
Zwei		1.163	33,7
3 oder mehr		1.338	38,8
Gesamt		3.449	100,0

**Musikinstrumente**

Keine		1.079	31,5
Eins		840	24,5
Zwei		658	19,2
3 oder mehr		846	24,7
Gesamt		3.423	100,0

**Autos**

Keine		257	7,5
Eins		1.342	39,2
Zwei		1.394	40,7
3 oder mehr		433	12,6
Gesamt		3.426	100,0

**Internetanschluss**

Keine		131	3,8
Eins		3.285	96,2
Gesamt		3.416	100,0

**Welche Zeitung(en) habt ihr zuhause? (Mehrfachantworten)**

Rhein-Neckar-Zeitung		1.038	54,2
Bild		357	18,7
Mannheimer Morgen		295	15,4
Badische Anzeigen-Zeitung (BAZ)		275	14,4
Weinheimer Nachrichten		146	7,6
Schwetzinger Woche		63	3,3
Frankfurter Allgemeine Zeitung		42	2,2
Weinheim Aktuell		39	2,0
Wieslocher Woche		39	2,0
Neckarbote		31	1,6
Die Zeit		25	1,3
Bild am Sonntag		23	1,2
Süddeutsche Zeitung		23	1,2
Hürriyet (türkisch)		21	1,1
Andere Zeitung		89	3,6
Gesamt		2.506	130,9

Gehören diese Geräte dir?

**Handy**

nein		271	7,9
ja		3.177	92,1
Gesamt		3.448	100,0

**Spielekonsole**

nein		1.128	33,0
ja		2.293	67,0
Gesamt		3.421	100,0

**Computer/Laptop**

nein		826	24,1
ja		2.607	75,9
Gesamt		3.433	100,0

**DVD-Player, Blu-Ray-Disk-Player**

nein		1.836	53,7
ja		1.580	46,3
Gesamt		3.416	100,0

**Fernseher**

nein		1.337	39,0
ja		2.090	61,0
Gesamt		3.427	100,0

**Im Vergleich zu anderen Familien haben wir zuhause...**

mehr Geld als andere		494	15,3
durchschnittlich viel Geld		2.469	76,3
weniger Geld als andere		275	8,5
Gesamt		3.238	100,0

nur HRG ab 8.

**Welcher Religion oder Konfession fühlst du dich zugehörig?**

römisch-katholisch		415	28,9
evangelisch/protestantisch		513	35,7
griechisch- oder russisch-orthodox		12	0,8
andere christliche Konfession		31	2,2
jüdisch		7	0,5
muslimisch/Islam		163	11,4
östliche Religionsgemeinschaft		11	0,8
andere, nicht-christliche Religion		5	0,3
keiner		279	19,4
Gesamt		1.436	100,0

nur HRG ab 8.

**Welcher Religion oder Konfession gehört deine Mutter an?**

römisch-katholisch		498	36,1
evangelisch/protestantisch		540	39,2
griechisch- oder russisch-orthodox		21	1,5
andere christliche Konfession		35	2,5
jüdisch		2	0,1
muslimisch/Islam		161	11,7
östliche Religionsgemeinschaft		13	0,9
andere, nicht-christliche Religion		4	0,3
keiner		105	7,6
Gesamt		1.379	100,0

nur HRG











**Welcher Religion oder Konfession gehört dein Vater an?**

römisch-katholisch		466	34,8
evangelisch/protestantisch		472	35,3
griechisch- oder russisch-orthodox		23	1,7
andere christliche Konfession		30	2,2
jüdisch		3	0,2
muslimisch/Islam		175	13,1
östliche Religionsgemeinschaft		6	0,4
andere, nicht-christliche Religion		3	0,2
keiner		161	12,0
Gesamt		1.339	100,0










**In welchem Land bist du geboren?**

Deutschland		3.196	92,7
Kasachstan		33	1,0
Türkei		33	1,0
Russland		31	0,9
Anderes Land		153	4,4
Gesamt		3.446	100,0

**In welchem Land ist deine Mutter geboren?**

Deutschland		2.388	70,0
Türkei		316	9,3
Polen		92	2,7
Russland		74	2,2
Kosovo		58	1,7
Kasachstan		57	1,7
Italien		46	1,3
Rumänien		33	1,0
Anderes Land		346	10,1
Gesamt		3.410	100,0


**In welchem Land ist dein Vater geboren?**

Deutschland		2.322	69,1
Türkei		328	9,8
Italien		76	2,3
Polen		73	2,2
Russland		65	1,9
Kosovo		58	1,7
Kasachstan		56	1,7
Vereinigte Staaten		38	1,1
Anderes Land		346	10,3
Gesamt		3.362	100,0

**Um welche Uhrzeit gehst du morgens aus der Haustür, um in die Schule zu gehen?**

vor 6:30		73	2,2
6:30-6:59		779	23,0
7:00-7:29		1.440	42,6
7:30 und später		1.089	32,2
Gesamt		3.381	100,0








**Um welche Uhrzeit erreichst du deine Schule?**

vor 7:30		1.073	31,8
7:30-7:59		2.130	63,0
8:00 und später		176	5,2
Gesamt		3.379	100,0








**Um welche Uhrzeit beginnt deine erste Schulstunde?**

7:30-7:59		2.204	63,0
8:00-8:29		1.293	37,0
Gesamt		3.497	100,0

**Verkehrsmittel zur Schule****mit dem ÖPNV**

nie		1.485	43,2
einmal im Monat, seltener		167	4,9
mehrmals im Monat		85	2,5
etwa einmal in der Woche		88	2,6
mehrmals in der Woche		200	5,8
täglich/fast täglich		1.416	41,2
Gesamt		3.441	100,0

**mit dem Fahrrad**

nie		2.001	58,1
einmal im Monat, seltener		365	10,6
mehrmals im Monat		163	4,7
etwa einmal in der Woche		77	2,2
mehrmals in der Woche		226	6,6
täglich/fast täglich		610	17,7
Gesamt		3.442	100,0

**zu Fuß**

nie		1.878	54,8
einmal im Monat, seltener		274	8,0
mehrmals im Monat		100	2,9
etwa einmal in der Woche		100	2,9
mehrmals in der Woche		150	4,4
täglich/fast täglich		926	27,0
Gesamt		3.428	100,0

#### mit KFZ gebracht

nie		1.600	46,6
einmal im Monat, seltener		834	24,3
mehrmals im Monat		246	7,2
etwa einmal in der Woche		218	6,4
mehrmals in der Woche		219	6,4
täglich/fast täglich		316	9,2
Gesamt		3.433	100,0

#### fahre selbst mit KFZ

nie		3.276	95,3
einmal im Monat, seltener		40	1,2
mehrmals im Monat		19	0,6
etwa einmal in der Woche		23	0,7
mehrmals in der Woche		36	1,0
täglich/fast täglich		44	1,3
Gesamt		3.438	100,0

### Zufriedenheit

nur HRG

#### Wie würdest du deine Lebensqualität beschreiben?

sehr schlecht		18	0,6
eher schlecht		47	1,5
teils/teils		575	18,5
eher gut		1.339	43,1
sehr gut		1.129	36,3
Gesamt		3.108	100,0

nur HRG

#### Wie zufrieden bist du mit deinem Gesundheitszustand?

überhaupt nicht zufrieden		27	0,9
eher unzufrieden		122	3,9
teils/teils		420	13,4
eher zufrieden		1.005	32,0
völlig zufrieden		1.565	49,9
Gesamt		3.139	100,0

nur HRG

#### Wie zufrieden bist du mit deiner Leistung im Alltag (Schule und Freizeit)?

überhaupt nicht zufrieden		48	1,6
eher unzufrieden		228	7,4
teils/teils		925	29,9
eher zufrieden		1.162	37,5
völlig zufrieden		733	23,7
Gesamt		3.096	100,0

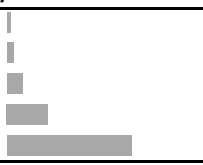
nur HRG

#### Wie zufrieden bist du mit deinen persönlichen Beziehungen (Eltern, Freunde)?

überhaupt nicht zufrieden		27	0,9
eher unzufrieden		108	3,5
teils/teils		382	12,3
eher zufrieden		996	32,0
völlig zufrieden		1.596	51,3
Gesamt		3.109	100,0

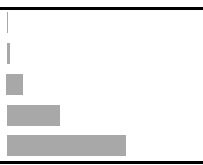
nur HRG

#### Wie zufrieden bist du mit eurer Wohnung/eurem Haus?

überhaupt nicht zufrieden		55	1,8
eher unzufrieden		104	3,3
teils/teils		256	8,2
eher zufrieden		675	21,6
völlig zufrieden		2.039	65,2
Gesamt		3.129	100,0

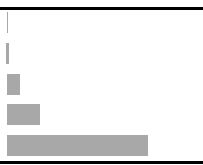
nur HRG

#### Hast du genug Energie für das tägliche Leben?

nein		8	0,3
eher nein		48	1,5
teils/teils		261	8,4
eher ja		861	27,6
ja		1.941	62,2
Gesamt		3.119	100,0

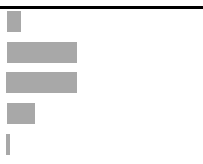
nur HRG

#### Habt ihr genügend Geld zum Leben?

nein		9	0,3
eher nein		35	1,1
teils/teils		210	6,8
eher ja		541	17,5
ja		2.296	74,3
Gesamt		3.091	100,0

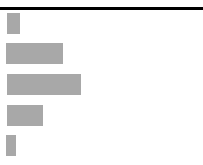
nur HRG

#### Note in der Fremdsprache

sehr gut		220	7,3
gut		1.133	37,7
befriedigend		1.147	38,1
ausreichend		454	15,1
mangelhaft		54	1,8
ungenügend		1	0,0
Gesamt		3.009	100,0

nur HRG

#### Note in Mathematik

sehr gut		210	6,8
gut		914	29,8
befriedigend		1.202	39,2
ausreichend		586	19,1
mangelhaft		152	5,0
ungenügend		3	0,1
Gesamt		3.067	100,0

nur HRG

#### Note in Deutsch

sehr gut		118	3,9
gut		994	32,6
befriedigend		1.394	45,7
ausreichend		488	16,0
mangelhaft		52	1,7
ungenügend		7	0,2
Gesamt		3.053	100,0

nur HRG

#### Note in Biologie/NWA/MNT

sehr gut		236	7,9
gut		1.254	42,0
befriedigend		1.062	35,6
ausreichend		368	12,3
mangelhaft		63	2,1
ungenügend		3	0,1
Gesamt		2.986	100,0



nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, neue Ideen zu entwickeln und kreativ zu sein. Er macht Sachen gerne auf seine eigene originelle Art und Weise.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	38	2,5
	ist mir nicht ähnlich	63	4,2
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	179	11,8
	ist mir etwas ähnlich	492	32,4
	ist mir ähnlich	472	31,1
	ist mir sehr ähnlich	274	18,1
Gesamt		1.518	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, reich zu sein. Er möchte viel Geld haben und teure Sachen besitzen.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	121	7,9
	ist mir nicht ähnlich	269	17,7
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	358	23,5
	ist mir etwas ähnlich	356	23,4
	ist mir ähnlich	284	18,6
	ist mir sehr ähnlich	136	8,9
Gesamt		1.524	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Er hält es für wichtig, dass alle Menschen auf der Welt gleich behandelt werden sollten. Er glaubt, dass jeder Mensch im Leben gleiche Chancen haben sollte.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	33	2,2
	ist mir nicht ähnlich	43	2,8
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	122	8,0
	ist mir etwas ähnlich	278	18,2
	ist mir ähnlich	480	31,5
	ist mir sehr ähnlich	568	37,3
Gesamt		1.524	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, seine Fähigkeiten zu zeigen. Er möchte, dass die Leute bewundern, was er tut.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	41	2,7
	ist mir nicht ähnlich	144	9,4
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	280	18,3
	ist mir etwas ähnlich	374	24,5
	ist mir ähnlich	431	28,2
	ist mir sehr ähnlich	256	16,8
Gesamt		1.526	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, in einem sicheren Umfeld zu leben. Er vermeidet alles, was seine Sicherheit gefährden könnte.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	111	7,3
	ist mir nicht ähnlich	220	14,4
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	321	21,0
	ist mir etwas ähnlich	372	24,4
	ist mir ähnlich	289	18,9
	ist mir sehr ähnlich	213	14,0
Gesamt		1.526	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Er mag Überraschungen und hält immer Ausschau nach neuen Aktivitäten. Er denkt, dass im Leben Abwechslung wichtig ist.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	25	1,6
	ist mir nicht ähnlich	77	5,1
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	188	12,4
	ist mir etwas ähnlich	358	23,5
	ist mir ähnlich	494	32,5
	ist mir sehr ähnlich	379	24,9
Gesamt		1.521	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Er glaubt, dass die Menschen tun sollten, was man ihnen sagt. Er denkt, dass Menschen sich immer an Regeln halten sollten, selbst dann wenn es niemand sieht.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		260 17,2
	ist mir nicht ähnlich		375 24,8
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		355 23,4
	ist mir etwas ähnlich		299 19,7
	ist mir ähnlich		158 10,4
	ist mir sehr ähnlich		68 4,5
	Gesamt		1.515 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, Menschen zuzuhören, die anders sind als er. Auch wenn er anderer Meinung ist als andere, will er die anderen trotzdem verstehen.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		34 2,2
	ist mir nicht ähnlich		70 4,6
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		198 13,0
	ist mir etwas ähnlich		350 23,0
	ist mir ähnlich		524 34,5
	ist mir sehr ähnlich		344 22,6
	Gesamt		1.520 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, zurückhaltend und bescheiden zu sein. Er versucht, die Aufmerksamkeit nicht auf sich zu lenken.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		118 7,8
	ist mir nicht ähnlich		251 16,6
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		285 18,8
	ist mir etwas ähnlich		416 27,4
	ist mir ähnlich		293 19,3
	ist mir sehr ähnlich		153 10,1
	Gesamt		1.516 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, Spaß zu haben. Er gönnt sich selbst gerne etwas.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		9 0,6
	ist mir nicht ähnlich		30 2,0
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		76 5,0
	ist mir etwas ähnlich		201 13,2
	ist mir ähnlich		505 33,3
	ist mir sehr ähnlich		697 45,9
	Gesamt		1.518 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, den Menschen um sich herum zu helfen. Er will für deren Wohl sorgen.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		16 1,1
	ist mir nicht ähnlich		42 2,8
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		168 11,1
	ist mir etwas ähnlich		407 26,8
	ist mir ähnlich		549 36,2
	ist mir sehr ähnlich		336 22,1
	Gesamt		1.518 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, selbst zu entscheiden, was er tut. Er ist gerne frei und unabhängig von anderen.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		13 0,9
	ist mir nicht ähnlich		38 2,5
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		98 6,5
	ist mir etwas ähnlich		234 15,4
	ist mir ähnlich		534 35,2
	ist mir sehr ähnlich		600 39,6
	Gesamt		1.517 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, sehr erfolgreich zu sein. Er hofft, dass die Leute seine Leistungen anerkennen.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	28	1,9
	ist mir nicht ähnlich	78	5,2
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	202	13,4
	ist mir etwas ähnlich	362	23,9
	ist mir ähnlich	461	30,5
	ist mir sehr ähnlich	381	25,2
Gesamt		1.512	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, dass der Staat seine persönliche Sicherheit vor allen Bedrohungen gewährleistet. Er will einen starken Staat, der seine Bürger verteidigt.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	83	5,5
	ist mir nicht ähnlich	165	11,0
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	261	17,4
	ist mir etwas ähnlich	402	26,7
	ist mir ähnlich	364	24,2
	ist mir sehr ähnlich	229	15,2
Gesamt		1.504	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Er sucht das Abenteuer und geht gerne Risiken ein. Er will ein aufregendes Leben haben.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	43	2,8
	ist mir nicht ähnlich	137	9,0
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	188	12,4
	ist mir etwas ähnlich	343	22,7
	ist mir ähnlich	412	27,2
	ist mir sehr ähnlich	391	25,8
Gesamt		1.514	100,0








nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, sich jederzeit korrekt zu verhalten. Er vermeidet es, Dinge zu tun, die andere Leute für falsch halten könnten.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	135	8,9
	ist mir nicht ähnlich	216	14,3
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	315	20,8
	ist mir etwas ähnlich	372	24,6
	ist mir ähnlich	310	20,5
	ist mir sehr ähnlich	163	10,8
Gesamt		1.511	100,0












nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, dass andere ihn respektieren. Er will, dass die Leute tun, was er sagt.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	114	7,6
	ist mir nicht ähnlich	240	16,0
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	300	20,0
	ist mir etwas ähnlich	379	25,2
	ist mir ähnlich	296	19,7
	ist mir sehr ähnlich	173	11,5
Gesamt		1.502	100,0

nur HRG ab 8.	<b>Es ist ihm wichtig, seinen Freunden gegenüber loyal zu sein. Er will sich für Menschen einsetzen, die ihm nahe stehen.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich	10	0,7
	ist mir nicht ähnlich	19	1,3
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich	75	5,0
	ist mir etwas ähnlich	209	13,9
	ist mir ähnlich	572	38,0
	ist mir sehr ähnlich	621	41,2
Gesamt		1.506	100,0

nur HRG ab 8.	<b>Er ist fest davon überzeugt, dass die Menschen sich um die Natur kümmern sollten.</b>		
	<b>Umweltschutz ist ihm wichtig.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		87 5,8
	ist mir nicht ähnlich		148 9,8
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		254 16,8
	ist mir etwas ähnlich		370 24,5
	ist mir ähnlich		373 24,7
	ist mir sehr ähnlich		280 18,5
Gesamt			1.512 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Tradition ist ihm wichtig. Er versucht, sich an die Sitten und Gebräuche zu halten, die ihm von seiner Religion oder seiner Familie überliefert wurden.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		293 19,4
	ist mir nicht ähnlich		263 17,4
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		280 18,5
	ist mir etwas ähnlich		281 18,6
	ist mir ähnlich		220 14,6
	ist mir sehr ähnlich		173 11,5
Gesamt			1.510 100,0

nur HRG ab 8.	<b>Er lässt keine Gelegenheit aus, Spaß zu haben. Es ist ihm wichtig, Dinge zu tun, die ihm Vergnügen bereiten.</b>		
	ist mir überhaupt nicht ähnlich		11 0,7
	ist mir nicht ähnlich		38 2,5
	ist mir nur ein kleines bisschen ähnlich		113 7,5
	ist mir etwas ähnlich		260 17,2
	ist mir ähnlich		454 30,0
	ist mir sehr ähnlich		636 42,1
Gesamt			1.512 100,0

nur HRG	<b>Konzentrationsleistung</b>		
	unter 60		70 2,4
	60-79		90 3,1
	80-99		201 6,8
	100-119		482 16,4
	120-139		695 23,6
	140-159		645 21,9
	160-179		413 14,0
	180-199		203 6,9
	200-219		92 3,1
	220 und mehr		54 1,8
Gesamt			2.945 100,0